

Các Nguồn Thông thường của chất Chì

Ngày nay chì vẫn hiện hữu trong thế giới chúng ta. Nó hiện hữu trong không khí, đất, bụi và sơn của một số ngôi nhà hoặc tòa nhà được xây trước năm 1978. Tiếp xúc với chì có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Điều đáng mừng là ngộ độc chì có thể ngăn ngừa được. Tờ thông tin này giải thích các nguồn thông thường của chì trong nhà và cách tránh chúng.

Sơn gốc chì và Bụi chì

Bụi chì hiện là nguồn phơi nhiễm chì chính ở trẻ em. Bụi gia dụng có thể chứa chì từ lớp sơn có chì bị nứt, sứt mẻ hoặc bong tróc và khi dẫm trên đất bị ô nhiễm. Bụi chì cũng có thể được tạo ra trong quá trình tu sửa nhà cửa, các dự án sửa sang hoặc khi lớp sơn có chứa chì không được loại bỏ một cách an toàn. Chì không hiện hữu trong sơn mới, nhưng nó vẫn có thể được tìm thấy trong những ngôi nhà cũ được xây trước năm 1978. Một lượng rất nhỏ bụi có chứa chì có thể làm mức độ chì trong máu của trẻ em tăng lên.

Các mẹo có thể giúp giảm lượng chì trong nhà của quý vị

- Giữ cho ngôi nhà của quý vị càng ít bụi càng tốt bằng cách lau chùi thường xuyên. Ngôi nhà của quý vị có thể trông sạch sẽ nhưng vẫn có chì trong đó.
 - Sử dụng dung dịch tẩy rửa pha với chất tẩy rửa gia dụng và phương pháp Rửa ướm để làm sạch** giềng cửa sổ, ngưỡng cửa và sàn nhà. Trộn chất tẩy rửa theo hướng dẫn trên hộp đựng. Sử dụng hai xô riêng biệt và bộ giẻ lau hoặc khăn giấy dùng một lần - một cho bước rửa bằng dung dịch tẩy rửa và một cho bước xả bằng nước sạch.
 - Rửa ướm cửa sổ một cách thường xuyên. Sơn bị tróc và bụi có thể tích tụ bên trong và dưới khu vực cửa sổ.
 - Không sử dụng máy hút bụi gia dụng của quý vị để hút vụn sơn hoặc bụi chì. Bộ lọc trong máy hút bụi này không được thiết kế để hút và giữ các mẫu chì nhỏ. Máy hút bụi gia dụng thông thường sẽ phát tán bụi chì vào không khí. Dùng các loại máy hút đặc biệt có bộ lọc được chứng nhận HEPA để hút vụn sơn và bụi chì.
- Rửa tay cho con quý vị bằng xà phòng và nước trước khi ăn, ngủ trưa và trước khi đi ngủ.
- Rửa bình sữa, vòng ngậm khi mọc răng, và đồ chơi bằng xà phòng và nước.
- Cửa sổ là nguồn thông thường của bụi có chứa chì, vì ma sát khi mở và đóng cửa sổ có thể làm bong ra một lượng nhỏ sơn có chứa chì. Không cho trẻ em chơi hoặc ăn uống xung quanh khu vực cửa sổ trong những ngôi nhà cũ.
- Đóng cửa sổ vào những ngày có gió để đất nhiễm chì không vào nhà được.
- Sơn lên trên lớp sơn có chì bị tróc hoặc bị bong không đảm bảo an toàn! Đầu tiên quý vị phải loại bỏ lớp sơn có chì bị tróc hoặc bị bong một cách an toàn trước khi sơn lại. Đọc [Steps to LEAD SAFE Renovation, Repair and Painting \(https://www.epa.gov/sites/default/files/2013-11/documents/steps_0.pdf\)](https://www.epa.gov/sites/default/files/2013-11/documents/steps_0.pdf) để tìm hiểu cách loại bỏ sơn bị tróc hoặc bị bong và giảm rủi ro chì một cách an toàn khi sửa sang nhà của quý vị.
- Nếu quý vị đang thuê nhà, có thể có các quy định của địa phương đòi hỏi sơn phải được duy trì trong tình trạng tốt. Liên lạc với thành phố của quý vị để tìm hiểu về các luật lệ địa phương.

Đất

Đất có thể bị nhiễm chì, đặc biệt là ở những khu vực gần nhà, tòa nhà hoặc hàng rào cũ. Do quá trình sử dụng xăng pha chì trong quá khứ, chì cũng có thể được tìm thấy trong đất gần các con đường lớn hoặc các ngã tư.

CÁC NGUỒN THÔNG THƯỜNG CỦA CHẤT CHÌ

- Đừng để con quý vị ăn ngoài trời trên những khu vực đất trống, ăn đất, hoặc chơi cạnh nhà hoặc đường phố có đất trống.
- Che phủ đất trống (bất kỳ loại đất nào quý vị có thể nhìn thấy) bằng cỏ, lớp phủ, bụi cây, hoặc một loại lớp phủ mặt đất bền khác.
- Đặt những tấm thảm có thể giặt được ở tất cả các lối vào nhà của quý vị. Giặt riêng những tấm thảm này với các vật dụng khác và chạy chu kỳ xả một lần trước khi sử dụng lại máy giặt.
- Cởi giày của quý vị ở cửa để đất và bụi không đi theo vào nhà.

Thực phẩm và Gia vị

Một số loại gia vị và thực phẩm có nhiều khả năng chứa chì. Việc thêm chì vào thực phẩm để bán ở Hoa Kỳ là bất hợp pháp, nhưng chì đã được tìm thấy trong một số thực phẩm và gia vị. Mua gia vị được bán trong các hộp riêng lẻ hơn là các thùng với số lượng lớn. Sử dụng gia vị mua ở Hoa Kỳ thay vì gia vị mua ở các nước khác. Thực phẩm và gia vị được phát hiện có chứa chì thông thường hơn các thực phẩm khác bao gồm:

- Kẹo nhập khẩu
- Rau mùi
- Củ nghệ
- Ớt bột
- Bột cà ri
- Côn trùng khô
- Bảy loại gia vị
- Đinh hương
- Hạt hồi
- Ớt nguyên trái

Thực vật thường không hấp thụ chì trừ khi có một lượng lớn chì trong đất.

- Rửa trái cây và rau quả trước khi ăn để làm sạch bụi chì có thể bám trên thực phẩm.
- Loại bỏ các lá bên ngoài của rau xanh.
- Bảo quản thực phẩm trong đồ đựng bằng thủy tinh, thép không gỉ hoặc nhựa cứng, hoặc gốm không chứa chì. Một số đồ gốm sứ cổ, thủ công và nhập khẩu có thể chứa chì trong lớp men. Không sử dụng những đồ gốm hoặc pha lê có chì này để đựng thực phẩm.
- Trồng vườn cách xa nhà, ga ra, hàng rào, hoặc các công trình khác có sơn bị bong tróc.

Nước

Chì có thể xâm nhập vào nước uống khi nước đi qua hệ thống đường ống dẫn nước gia dụng. Mức độ chì trong nước của quý vị có nhiều khả năng cao nếu nhà hoặc hệ thống nước của quý vị có ống dẫn bằng chì hoặc ống đồng có hàn chì. Hệ thống ống nước được đưa vào trước năm 1930 có thể có các ống dẫn bằng chì. Hệ thống ống nước được lắp đặt trước năm 1986 có thể chứa chất hàn chì ở các mối nối của ống dẫn bằng đồng trong hệ thống cấp nước. Vòi nước bằng đồng thau và van bi cũng có thể chứa chì.

Cách duy nhất để biết nước của quý vị (hoặc nguồn chì khác) có chứa chì hay không là thử nghiệm nước đó tại phòng thí nghiệm được chứng nhận. Liên lạc

Minnesota Department of Health accredited laboratory

(<https://eldo.web.health.state.mn.us/public/accreditedlabs/labsearch.seam>) để xin hộp đựng mẫu và hướng dẫn cách gửi mẫu.

Nếu quý vị nghĩ rằng có thể có chì trong nước của quý vị:

- Đừng nấu, uống hoặc pha sữa cho trẻ bằng nước từ vòi nước nóng. Nước nóng hòa tan nhiều chì hơn nước lạnh. Nếu quý vị cần nước nóng, hãy đun nước lạnh từ vòi hoặc từ tủ lạnh.
- Luôn luôn sử dụng nước lạnh để nấu ăn hoặc để uống. Nếu nước không được sử dụng trong sáu giờ trở lên, hãy để nước lạnh chảy trong vài phút hoặc cho đến khi có sự thay đổi nhiệt độ.

Thuốc Cổ truyền hoặc Thuốc đặc thù Văn hóa và Mỹ phẩm

Không nên dùng một số thuốc cổ truyền hoặc thuốc đặc thù văn hóa và mỹ phẩm có chứa chì. Chúng thường có trong các mặt hàng mua từ bên ngoài nước Hoa Kỳ. Nên nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị đang sử dụng bất cứ loại thuốc hoặc mỹ phẩm nào sau đây có thể chứa chì:

- | | | | | |
|-----------------|-----------|---------------|----------------|-------------|
| ▪ Alarcon | ▪ Cora | ▪ Kohl | ▪ Đất sét | ▪ Calabash |
| ▪ Alkohl | ▪ Greta | ▪ Liga | ▪ Bentonite | ▪ Thanaka |
| ▪ Azarcon | ▪ Farouk | ▪ Lozeena | ▪ Sindoor | ▪ Bột Pooja |
| ▪ Bali Gali | ▪ Ghasard | ▪ Pay-loo-lah | ▪ Kumkum | ▪ Rangoli |
| ▪ Bint al Zahab | ▪ Kandu | ▪ Surma | ▪ Tiro | ▪ Vibuti |
| | | | ▪ Rasa Shastra | |

Các Nguồn khác của chất Chì

Phơi nhiễm Chì Xảy ra ở một Quốc gia khác

Những cá nhân mới chuyển đến hoặc trải qua một thời gian ở một quốc gia khác có thể có nguy cơ phơi nhiễm chì cao hơn, tùy thuộc vào các luật lệ về môi trường và nguồn phơi nhiễm ở quốc gia đó. Một số quốc gia có các luật lệ chặt chẽ hơn về chì trong thực phẩm và sản phẩm so với những quốc gia khác. Hiện sơn có chì vẫn được phép sử dụng ở một số quốc gia; xăng pha chì cho ô tô được sử dụng ở một số quốc gia vào cuối năm 2021.

Tiếp xúc với Chì từ Công việc và Sở thích

Người lớn có thể tiếp xúc với chì qua một số công việc hoặc sở thích có sử dụng chì, chẳng hạn như xây dựng hoặc nấu chảy chì; tiệt sửa chữa bộ tản nhiệt hoặc xe hơi; tái chế pin; đồ cổ được sửa sang lại; làm việc trong các trường bắn súng; và chế tạo đạn dược hoặc chì gắn ở dây câu cá. Bụi chì có thể được mang về nhà trong xe hơi hoặc trên quần áo, giày dép, da và tóc của họ và có thể truyền sang trẻ em và các thành viên khác trong gia đình.

- Điều này được gọi là Chì mang về nhà (Take-home lead) (<https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html>). Người lớn có công việc hoặc sở thích mà ở đó có sử dụng chì thì nên tắm rửa và thay quần áo, giày dép trước khi về nhà. Quần áo mặc tại nơi làm việc nên được giặt riêng với các quần áo khác. Chạy chu kỳ xả một lần trước khi sử dụng lại máy giặt.

Hành vi Pica

Pica là hiện tượng khi người lớn hoặc trẻ em nhai hoặc nuốt các vật không phải thực phẩm như đất, đất sét, hoặc các mảnh vật liệu nhà ở như vụn sơn, vách thạch cao hoặc ván chân tường. Nếu hành vi pica được xác định, nó cần được quản lý để ngăn ngừa tiếp xúc với các chất có chứa chì.

CÁC NGUỒN THÔNG THƯỜNG CỦA CHÌT CHÌ

Bùa hộ mệnh Đặc biệt, Nữ trang, Chìa khóa, Chì gắn dây câu và Đồ chơi

Có những thứ khác có chứa chì mà Trẻ em có thể cho vào miệng. Nhiều thứ thường thấy có chì là kim loại, trắng, vàng tươi hoặc đỏ. Những thứ này có thể bao gồm:

- Nữ trang và bùa may mắn
- Bùa hộ mệnh đặc biệt có thể được đeo cho các mục đích tôn giáo, để xua đuổi ma quỷ, bảo vệ hoặc mang lại may mắn. Chúng có thể có nhiều tên khác nhau, chẳng hạn như Tabeez hoặc Tabiz, và có thể không được các gia đình coi là nữ trang.
- Móc khóa hoặc chìa khóa
- Chì gắn dây câu cá
- Phấn
- Đồ chơi khối cho trẻ em, dụng cụ âm nhạc và đồ chơi được nhập khẩu, cổ, được sơn hoặc thu hồi
- Đồ gốm bằng đất sét hoặc được sơn

Minnesota Department of Health (Bộ Y tế Minnesota)
Lead Program (Chương trình Chì)
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4620
health.asbestos-lead@state.mn.us
www.health.state.mn.us

05/3/2022

Vietnamese

Để lấy thông tin này ở một hình thức khác, hãy gọi: 651-201-5000. In trên giấy tái chế.