



GWOSÈS AK ANPWAZÒNMAN PLON

Kisa Ou Dwe Konnen

Plon se yon pwazon ki ka fè ou menm ak tibebe ou a mal lè ou ansent



Plon ka lakòz:

- Tansyon wo
- Foskouch
- Tibebe ou an ka fèt twò bonè oswa twò piti
- Pwoblèm pou aprann ak pwoblèm konpòtman ak pitit ou

Gen plizyè fason ou ka pran kontak ak plon, tankou lè ou manje sa ki kontamine ak plon oswa lè ou itilize pwodwi ki gen plon nan yo. Si ou te pran kontak ak plon lè ou te pi piti, ou ka toujou gen plon nan kò ou. Lè ou ansent, ou ka pase plon ki nan kò ou bay tibebe ou a.

Pwofesyonèl swen sante ou ta dwe evalye risk ou pou pran kontak ak plon



Nan premye vizit avan akouchman ou a, pwofesyonèl swen sante ou a ta dwe poze ou kesyon sou kontak ou ak plon resamman oswa avan sa.

Pale ak doktè ou sou:

- Tan ou te pase deyò Etazini
- Pwodwi tankou remèd fèy, epis, manje, pwodwi kosmetik oswa seramik ki soti nan lòt peyi ou te itilize nan ane ki sot pase a
- Anvi ou gen pou bagay ki pa manje, tankou ajil, potri kraze, tè oswa kal penti
- Travay renovasyon oswa reparasyon nan lakay ou nan ane ki sot pase a
- Travay oswa pastan kote ou ka pran kontak ak plon

Ou ka pa sanble yon moun ki malad oswa ou pa santi ou malad menmsi ou te pran kontak ak plon. Sèl fason pou konnen se yon tès plon nan san pou yo fè. Pou fè tès la, mande pwofesyonèl swen sante ou.

Pwoteje tèt ou ak tibebe ou a



- Evite itilize remèd fèy, manje, epis ak pwodwi kosmetik ki ka gen plon.
- Evite sèvi ak seramik tradisyonèl oswa sa ki fèt alamen yo pou kwit, sèvi oswa estoke manje.
- Pa janm manje bagay ki pa manje tankou ajil, potri kraze, tè oswa kal penti.
- Rete lwen travay reparasyon oswa renovasyon k ap fèt lakay ou.
- Evite travay ak pastan kote ou ka nan kontak ak plon, tankou konstriksyon, renovasyon kay, reparasyon machin, reparasyon mèb, oswa travay ak bijou, metal oswa pigman koulè.
- Lave rad travay yo apa ak rès lesiv si gen yon moun lakay ou ki travay ak plon.

Manje sa ki bon pou sante ou



Pale ak pwofesyonèl swen sante ou pou asire ou ap resevwa ase kalsyòm, fè ak vitamin C.

- **Manje ki gen kalsyòm:** Lèt, fwomaj, yogout, zepina, fèy chou vèt, tofou, somon ak krèm glase
- **Manje ki gen fè:** Vyann wouj mèg, poul, ze, ton, lantiy, pwa, prin, rezen sèk, bwokoli ak zepina
- **Manje ki gen vitamin C:** Zoranj, chadèk, frèz, kiwi, ji fwi, piman dous, bwokoli ak tomat



Pwoteje tibebe ou

- Sèvi ak dlo tiyo frèt pou fè lèt pou tibebe oswa sereyal pou tibebe ak pou bwè oswa pou kwit manje. Rele **311** pou resevwa yon kit tès plon gratis pou dlo pou bwè. Ou pral resevwa rezilta yo nan yon delè 30 jou apre ou soumèt echantiyon dlo a.
- Fè timoun yo rete lwen penti k ap dekale yo, ki fann oswa kal penti yo - paske yo ka gen plon nan yo. Si ou wè penti ap dekale, di pwopriyetè a sa. Si yo pa regle pwoblèm nan oswa si ou panse reparasyon oswa renovasyon an ap fèt yon fason danjere rele **311** pou mande yon enspeksyon gratis.
- Lave planche, rebò fenèt, men, jwèt yo souvan.
- Retire soulye anvan ou antre nan kay ou.
- Fè moun nan kay la chanje rad yo epi mete rad pwòp avan yo antre lakay la si yo travay ak plon.
- Raple pwofesyonèl swen sante ou pou li teste pitit ou pou anpwazònman plon lè li gen 1 lane ak 2 lane. Mande pwofesyonèl swen sante ou sou tès pou timoun ki pi gran. Si ou pa gen yon pwofesyonèl swen sante, rele **311** pou konnen ki kote pou yo fè tès pou pitit ou.

Pou jwenn plis enfòmasyon konsènan plon, rele **311** oswa ale sou nyc.gov/lead.