



CIAŻA A ZATRUCIE OŁOWIEM

Co należy wiedzieć?

Ołów to trucizna, która może zaszkodzić kobiecie w ciąży i dziecku



Ołów może powodować:

- Nadciśnienie tętnicze
- Poronienie
- Wcześnieactwo lub zbyt małą wagę dziecka
- Problemy z nauką i problemy behawioralne u dziecka

Istnieją różne drogi narażenia na działanie ołowiu, w tym przez spożywanie żywności zanieczyszczonej tym pierwiastkiem lub przez stosowanie produktów, które mają go w swoim składzie. Ołów może pozostawać w organizmie osób dorosłych, które były narażone na jego działanie w młodości. W czasie ciąży ołów może przenosić się z ciała matki na dziecko.

Usługodawca opieki zdrowotnej powinien dokonać oceny ryzyka narażenia na działanie ołowiu



Podczas pierwszej wizyty w ciąży lekarz powinien zapytać o narażenie na działanie ołowiu w ostatnim czasie i w przeszłości.

Poinformuj lekarza o:

- Wizytach poza granicami Stanów Zjednoczonych
- Produktach takich jak środki uzdrawiające, przyprawy, żywność, kosmetyki czy ceramika z innych krajów, których używałaś w ciągu ostatniego roku
- Apetycie na artykuły niebędące żywnością, na przykład glinę, tłuczoną ceramikę, ziemię czy wiórki farby
- Pracach remontowych i naprawczych prowadzonych w Twoim domu w ciągu ostatniego roku
- Swoich obowiązkach lub zainteresowaniach, które mogą prowadzić do kontaktu z ołowiem

Osoba narażona na działanie ołowiu nie zawsze wygląda na chorą albo źle się czuje. Jej stan można sprawdzić tylko poprzez badanie określające poziom ołowiu we krwi. Poproś lekarza o przeprowadzenie badania.

Chroń siebie i swoje dziecko



- Unikaj środków uzdrawiających, żywności, przypraw i kosmetyków, które mogą zawierać ołów.
- Unikaj używania tradycyjnych lub ręcznie wykonanych naczyń do gotowania, podawania lub przechowywania żywności.
- Pod żadnym pozorem nie spożywaj artykułów niebędących żywnością, na przykład gliny, tłuczonej ceramiki, ziemi czy wiórków farby.
- Nie przebywaj w pobliżu prac naprawczych i remontowych w swoim domu.
- Unikaj obowiązków i zainteresowań, które mogą prowadzić do kontaktu z ołowiem, na przykład budownictwa, remontów, naprawy samochodów, odnawiania mebli, a także pracy przy biżuterii, metalach i barwnikach.
- Jeżeli jeden z domowników w pracy ma kontakt z ołowiem, ubrania robocze należy prać oddzielnie.

Zdrowa dieta



Porozmawiaj z lekarzem, aby upewnić się, że dostarczasz sobie odpowiednie ilości wapnia, żelaza i witaminy C.

- **Produkty zawierające wapń:**
Mleko, ser żółty, jogurty, szpinak, kapusta pastwna, tofu, łosoś i lody
- **Produkty zawierające żelazo:**
Chude czerwone mięso, kurczak, jaja, tuńczyk, soczewica, fasola, zielony groszek, suszone śliwki, rodzynki, brokuły i szpinak
- **Produkty zawierające witaminę C:**
Pomarańcze, grapefruity, truskawki, kiwi, soki owocowe, papryka, brokuły i pomidory



Chroń swoje dziecko

- Używaj zimnej wody z kranu do przygotowywania mleka dla niemowląt i kaszek, a także do picia i gotowania. Aby uzyskać bezpłatny zestaw do sprawdzenia zawartości ołowiu w wodzie pitnej, zadzwoń pod numer **311**. Wyniki otrzymasz w ciągu 30 dni od przesłania próbki wody.
- Dzieci nie powinny przebywać w pobliżu łuszczącej się, popękanej lub odchodzącej farby, ponieważ może zawierać ołów. Zgłoś łuszczącą się farbę właścicielowi budynku. Jeśli problem nie zostanie usunięty lub jeżeli uważasz, że prace naprawcze lub remontowe zostały przeprowadzone z lekceważeniem zasad bezpieczeństwa, zadzwoń pod numer **311**, aby zamówić bezpłatną inspekcję.
- Często myj podłogi, parapety okienne, ręce i zabawki.
- Zdejmuj buty, zanim wejdiesz do domu.
- Poproś domowników, aby przebierali się w czyste ubrania przed przyjściem do domu, jeżeli ich praca obejmuje kontakt z ołowiem.
- Przypomnij lekarzowi o przebadaniu dziecka w wieku 1 roku i 2 lat pod kątem zatrucia ołowiem. Zapytaj lekarza o możliwość przebadania starszych dzieci. W przypadku braku lekarza zadzwoń pod numer **311**, aby dowiedzieć się, gdzie zbadać dziecko.

W celu uzyskania dodatkowych informacji na temat ołowiu zadzwoń pod numer **311** lub odwiedź stronę nyc.gov/lead.