

Nhiễm độc chì là một vấn đề sức khỏe nghiêm trọng nhưng có thể phòng ngừa được. Chì là một kim loại có độc tính cao, thường được sử dụng trong nhiều sản phẩm - như sơn, hàn, pin, đồng thau, tản nhiệt xe hơi và đồ gốm. Quá nhiều chì trong cơ thể, hay nhiễm độc chì, có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng và vĩnh viễn. Chì có thể làm tổn thương não, thận và hệ thần kinh. **Không** có mức độ chì an toàn trong cơ thể.

Chì là nguy hiểm nhất đối với trẻ nhỏ. Trẻ nhỏ có thể tiếp xúc với chì qua một số cách.

## Sơn nhiễm chì

Bụi từ sơn nhiễm chì là nguồn gây nhiễm độc chì chính. Năm 1978, chì bị cấm trong sơn nhà. Hầu hết các ngôi nhà được xây dựng trước thời điểm đó có khả năng có chứa chì. Trẻ em có thể tiếp xúc với chì trong các dự án cải tạo sửa chữa hoặc từ sơn bị sút mẻ, bong tróc hoặc nứt nẻ. Bụi chì có thể bị hít vào hoặc nuốt vào.



## Chì trong đất và nước uống

Đất có thể chứa chì từ sơn nhiễm chì bong ra bên ngoài các tòa nhà và từ khí thải khi đã có xăng pha chì. Chì có thể vào nước uống khi nó di chuyển qua các ống dẫn nước, thiết bị cố định của hệ thống ống nước bằng chì hoặc vật dụng hàn cũ kỹ.

## Các nguồn chì khác

Trẻ em có thể bị nhiễm độc chì từ các nguồn khác có thể chứa chì.

- **Chì ở nơi làm việc hoặc trên quần áo của cha mẹ:** công việc xây dựng và cải tạo sửa chữa, sửa chữa ô tô và làm việc với pin, ống nước, hàn và mối hàn.
- **Chì trong nồi và bát đĩa:** gốm tráng men và nồi kim loại có hàn chì.
- **Chì trong đồ cổ, đồ cũ và đồ phế thải:** đồ đạc, vật liệu xây dựng và các vật dụng khác cũ hơn, ngay cả khi nhìn thấy chúng trần trụi.
- **Chì trong các sản phẩm:** đồ chơi và đồ trang sức sản xuất ở các nước khác, kẹo nhập khẩu (đặc biệt là từ Mexico), lon thực phẩm, gia vị và hỗn hợp gia vị nhập khẩu (đặc biệt nếu chúng đến trực tiếp từ các nước khác), chìa khóa kim loại, đồ trang điểm nhập khẩu và phương thuốc chữa trị tại nhà.
- **Chì trong hàng thủ công và đồ thể thao:** kính màu, đạn, chì lưới câu cá và sơn của họa sĩ.



## Ngăn ngừa nhiễm độc chì

Ngăn ngừa nhiễm độc chì ở trẻ em bằng cách giữ cho nhà của bạn trong tình trạng tốt, làm sạch theo cách thức an toàn không có chì và ăn thực phẩm lành mạnh.

- Rửa tay cho trẻ trước khi ăn và đi ngủ, và rửa đồ chơi thường xuyên để loại bỏ bụi chì vô hình.
- Phục vụ đồ ăn nhẹ và bữa ăn cho trẻ em tại bàn hoặc trên ghế cao của chúng.
- Sửa chữa sơn sút mẻ, bong tróc hoặc nứt nẻ. Giữ trẻ em tránh xa những khu vực này cho đến khi sửa xong.
- Lau sàn ướt và làm sạch bề mặt ướt bằng khăn dùng một lần, sử dụng máy hút bụi có bộ lọc HEPA và hút bụi từ từ.
- Sử dụng các biện pháp an toàn không có chì trong việc cải tạo sửa chữa như chà nhám ướt và cạo ướt, và không sử dụng máy chà nhám đai hoặc súng nhiệt.
- Trồng vườn thực phẩm ở nơi đất không có chì cách các tòa nhà và con đường đồng mức ít nhất ba feet.
- Để giày ở cửa để tránh đất bám đế giày có thể chứa chì bị đưa vào nhà.
- Nếu quý vị muốn kiểm tra chì trong nước uống tại nhà, hãy tìm danh sách các phòng thí nghiệm nước uống được chứng nhận tại [tinyurl.com/certified-lab](http://tinyurl.com/certified-lab).



Để biết thêm thông tin về các mối nguy hiểm của chì và nhiễm độc chì, hãy gọi 800-439-8550 hoặc truy cập trang web [Healthvermont.gov/lead](https://healthvermont.gov/lead).