

## TỜ THÔNG TIN VỀ PHƠI NHIỄM CHẤT CHÌ

### ẢNH HƯỞNG CỦA CHẤT CHÌ ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

Chất chì có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng nếu quá nhiều chất chì thâm vào cơ thể quý vị từ nước uống hoặc các nguồn khác. Nó có thể gây tổn hại cho trí óc và thận, và có thể cản trở việc sản xuất các hồng huyết cầu mang dưỡng khí đến tất cả các bộ phận của cơ thể. Nguy cơ tiếp xúc với chất chì lớn nhất là trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ và phụ nữ mang thai. Chất chì lưu trữ trong xương và nó có thể phát hiện sau này trong cuộc sống. Khi mang thai, bào thai tiếp nhận chấ chì từ xương mẹ, mà có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của trí óc. Các nhà khoa học đã liên kết những ảnh hưởng của chì trên não với IQ giảm ở trẻ em. Người lớn có vấn đề về thận và huyết áp cao có thể bị ảnh hưởng bởi mức độ thấp của chì nhiều hơn người lớn khỏe mạnh.

### CÁC NGUỒN CON NGƯỜI TIẾP XÚC VỚI CHÌ

Con người tiếp xúc với chì qua nhiều cách. Chúng bao gồm: sơn có chất chì, bụi hoặc đất bị nhiễm chì, một số vật liệu ống nước, một số loại đồ gốm, đồ thiếc, đồ bằng đồng, thực phẩm và mỹ phẩm, tiếp xúc tại nơi làm việc và tiếp xúc với một số sở thích nhất định. Theo Environmental Protection Agency (Cơ quan Bảo vệ Môi trường- EPA), một người có thể tiếp xúc với chất chì từ nước uống từ 10 đến 20 phần trăm, trong khi sữa bột cho trẻ sơ sinh pha với nước có chứa chất chì có thể tăng lên 40 đến 60 phần trăm.

### ĐỂ GIẢM CHẤT CHÌ TRONG NƯỚC UỐNG:

1. Cho vòi nước chảy để xả chất chì: Nếu nước đã không được sử dụng trong vài giờ, xả nước từ 15 đến 30 giây hoặc cho đến khi nước trở thành lạnh hoặc đạt một nhiệt độ ổn định trước khi uống hoặc nấu ăn.
2. Dùng nước lạnh để nấu ăn và chuẩn bị sữa bột cho em bé: Chất chì từ ống nước dễ hòa tan vào nước nóng hơn.

*Xin lưu ý rằng đun sôi nước sẽ không làm giảm mức chì.*

### CHI TIẾT PHỤ THÊM

Để biết thêm thông tin về việc giảm sự phơi nhiễm với chất chì xung quanh nhà/tòa nhà và ảnh hưởng của chất chì đối với sức khỏe, hãy truy cập trang mạng của EPA tại [www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead). Nếu quý vị lo lắng về sự tiếp xúc, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị để tìm hiểu cách quý vị có thể đưa con đi thử nghiệm chất chì.

Nếu quý vị có bất cứ câu hỏi nào, xin liên lạc với Brian Mullikin, Environmental Team Leader tại 240.740.2324 hay [brian\\_a\\_mullikin@mcpsmd.org](mailto:brian_a_mullikin@mcpsmd.org).