

MANGIPAAY KADAGITI MAKMAKAN A NABAKNANG ITI CALCIUM, IRON, KEN BITAMINA C

Pabassiten ti calcium ti masagepsep a tingga ken patibkerenna dagiti ngipen ken tultulang.

CALCIUM



- Gatas, yogurt, keso
- Tokwa
- Sardinas, salmon (nakalata addaan siit)

Agtinnulong ti iron ken bitamina C tapno mapabassit ti masagepsep a tingga.

IRON

- Awan tabana a karne ti baka, manok, ganso, lames
- Napabaknang ti iron a cereal ken tinapay
- Nabilag a bukbukel ken gisantes
- Soybeans
- Itlog



BITAMINA C

- Jabong, orange, grapefruit
- Papaya, pinya, bayabas
- Kiwi, strawberries
- Kamote
- Kamatis, broccoli, taban
- Spinach, kale, ken dadduma a berde a bulbulong a natnateng



LIKLIKAN DAGITTOY A MAKMAKAN

- French fries, potato chips, kudil ti manok, kudil ti baboy, bacon, longganisa, aniaman a naprito, wenna addaan iti taba ti ayup

PARA ITI AD-ADU PAY NGA IMPORMASION

Programa a Pananglapped iti
Pannakasabidong iti Tingga Kadagiti
Ubbing iti Hawaii

Departamento ti Salun-at iti Estado
ti Hawaii

Lead.hawaii.gov

doh.lead@doh.hawaii.gov

808-733-9055

Dagiti Sentro ti Pananglapped ken
Panangkontrol iti Sakit

Cdc.gov/nceh/lead

Ahensia ti Pannakasaluad ti Aglawlaw

Epa.gov/lead

Komisyon ti Kinatalged ti Produkto
para iti Konsyumer

Cpsc.gov

Hawaii Poison Center

Hipoisoncenter.org

1-800-222-1222



Ipaay ti Departamento ti Salun-at iti Estado ti Hawaii ti panang-akses kadagiti aktibidad nga awan bigbigbigenna a puli, kolor, pagilian a naggapuan, lenguahe, tawen, kinalalaki wenna kinababai, gender identity wenna expression, orientasyon a seksual, pammati, wenna disabilidad. Kontaken ti Affirmative Action Officer mi iti Box 3378, Honolulu, HI 96801 wenna tumawag iti 808-586-4616 (voice/TTY) iti uneg ti 180 nga aldaw kalpasan a mapasamak ti problema.

Abril 2019



TAGINAYONEN TI KAAWAN TI TINGGA ITI KEIKIYO



MABALIN A MALAPPEDAN TI PANNAKASABIDONG ITI TINGGA

Agsaludsod iti doktormo maipanggep ti eksamen para iti tingga

DAGITI BANBANAG A MABALINMO NGA ARAMIDEN ITATTA!

BUGGUAN DAGITI IM-IMA TI ANAKMO

- Bugguan dagiti im-ima ken rupa ti anakmo sakbay a mangan ken kalpasan a nagay-ayam iti ruar.

KANAYUNEN TI AGDALUS

- Ikkaten ti sapatos wenno tsinelas sakbay a sumrek kayo iti uneg ti balayyo.
- Dalusan dagiti datar, alpombra, ken muwebles babaen panangusar iti HEPA vacuum.
- Punasan ti tapok kadagiti datar babaen ti malabaen wenno maminsan la nga usaren a nabasa a punas.
- Punasan dagiti pasamano ti tawa iti sabon ken danum.
- Ibelleng dagiti espongha, paper towel, ken ragragas kalpasan ti panagdalus.
- Bugguan dagiti ay-ayam, pacifier, ken banbanag a kanayon nga isub-subo ti anakmo, nangruna kalpasan a natinnag dagitoy iti datar.

TAGINAYUNEN TI DIYETA A NASAYAAT ITI SALUN-AT

- Siguraduen a regular a mangan ti anakmo iti tiempo ti pannangan ken panagmerienda, gapu ta ad-adu a tingga ti masagepsep ti awan kargana a tayan.
- Ikkan ti anakmo kadagiti nasustansya a makmakan nga addaan ti adu a calcium, iron, ken bitamina C.
- Limitaran dagiti makmakan a nataba tapno mapabassit ti tingga a masagepsep ti bagi ti anakmo.

AGUSAR ITI NALAMIIS A DANUM

- Pagtedteden ti namaliis a danum iti uneg ti 30 a segundo no saan a naus-usar ti gripo iti nasurok nga 6 nga oras.
- Saan mo a pagluto, inumen, wenno pangtempla ti gatas ti anakmo ti napudot a danum manipud gripo.

DADDUMA PAY A BANBAAG A MABALINMO NGA ARAMIDEN

- Iyadayo ti kuna ken pagay-ayaman manipud kadagiti lugar nga addaan iti maik-ikkat a pinta.
- No sika wenno siasinuman nga agnaed iti balaymo ket agus-usar ti tingga iti trabaho, agdigos ken sukatan ti bado sakbay a sumrek iti balay. Ilasin dagitoy a bado kadagiti dadduma pay nga arwatan ti pamilia ken isina a labaan.
- Iyadayo ti anakmo manipud kadagiti matartarimaan a parte ti balay ken lugar ti konstruksiyon.
- Siguraduen nga awan ti tingga kadagiti paglutuan, plato a seramika, ken bas-baso.

Dagiti ubbing a naisarang iti tingga ket mabalin a saan a mangipakita ti aniaman a sintomas, ngem mabalin a maapektaran ti panagdur-as ti utekda, a pakaigappuan dagiti problema iti panagadal ken ugali iti pagadalan.

Nakarkaro ti risgo kadagiti maladaga, kadagiti babassit pay ken daddadakkel nga ubbing.

Dagiti nangato a lebel ti tingga iti dara ket maigapu iti pannakakaan wenno pannakalang-ab ti tingga a masarakan kadagiti banbanag kasla koma iti maik-ikkat a pintura & tapok, ay-ayam, daga, danum, ken seramika a platplato.

Ti tingga ken mabalin nga adda iti pagtaengam, balay ti kaarruba, wenno aniaman a lugar a kanayon a paspasyaren ti anakmo.

Ti maysa a masakog nga addaan ti nangato a lebel ti tingga iti darana ket mabalin a maipasana ti tingga iti sikogna.



Dagiti pangarigan ti naaramid iti seramika a platplato nga addaan iti tingga