

## MAGSILBI NG MGA PAGKAING MATAAS SA CALCIUM, IRON, AT BITAMINA C

Ang calcium ay nagbabawas sa pagsipsip ng tingga at nagpapatibay ng mga ngipin at buto.

### CALCIUM

- Gatas, yogurt, keso
- Tokwa
- Sardinas, salmon (de-lata kasama ang mga buto)



Nagtutulungan ang iron at bitamina C upang mabawasan ang pagsipsip ng tingga.

### IRON

- Karne ng baka na walang taba, manok, pabo, pagkaing-dagat
- Mga cereal at tinapay na pinagtibay ng iron
- Tuyong mga butong gulay at gisantes
- Mga soybean
- Mga itlog



### BITAMINA C

- Jabong, mga kahel, grapefruit
- Papaya, pinya, bayabas
- Kiwi, mga strawberry
- Mga kamote
- Mga kamatis, brokoli, mga bell pepper
- Espinaka, kale, at iba pang berde't madadahong gulay



## IWASAN ANG MGA PAGKAING ITO

- French fries, potato chips, balat ng manok, balat ng baboy, bacon, mga tsoriso, kahit anong pinirito, o mataas sa taba ng hayop

## PARA SA KARAGDAGANG IMPORMASYON

### Programa para sa Pagpigil sa Pagkalason sa Tingga sa mga Kabataan ng Hawaii

Hawaii State Departamento ng Pangkalusugan

[Lead.hawaii.gov](http://Lead.hawaii.gov)

[doh.lead@doh.hawaii.gov](mailto:doh.lead@doh.hawaii.gov)

808-733-9055

### Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pagpigil ng mga Sakit (Centers for Disease Control and Prevention)

[Cdc.gov/nceh/lead](http://Cdc.gov/nceh/lead)

### Ahensya para sa Proteksyon ng Kapaligiran (Environmental Protection Agency)

[Epa.gov/lead](http://Epa.gov/lead)

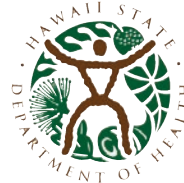
### Komisyon para sa Kaligtasan ng Produkto para sa Mamimili (Consumer Product Safety Commission)

[Cpsc.gov](http://Cpsc.gov)

### Hawaii Sentro sa Lason (Hawaii Poison Center)

[Hipoisoncenter.org](http://Hipoisoncenter.org)

1-800-222-1222

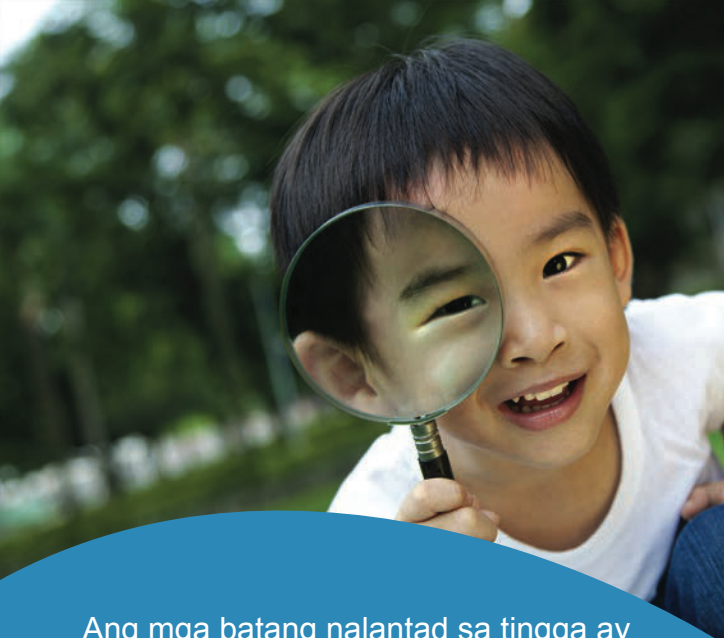


Ang Hawaii State Departamento ng Pangkalusugan ay nagbibigay ng akses sa mga gawain nang walang pagsasaalang-alang sa lahi, kulay, bansang pinanggalingan, wika, edad, kasarian, pagkakakilanlan o pagpapahayag ng kasarian, sekswal na pakikipagrelasyon, relihiyon, o kapansanan. Makipag-ugnayan sa aming Affirmative Action Officer sa Box 3378, Honolulu, HI 96801 o tumawag sa 808-586-4616 (boses/TTY) sa loob ng 180 na araw ng problema.

Abril 2019



# PANATILIHING LIGTAS SA TINGGA ANG IYONG KEIKI



# MAPIGILAN ANG PAGKAKALASON SA TINGGA

## Tanungin ang iyong doktor tungkol sa pag-eksamin sa tingga

### **MGA BAGAY NA MAGAGAWA MO NGAYONG ARAW!**

#### **HUGASAN ANG MGA KAMAY NG IYONG ANAK**

- Hugasan ang mga kamay at mukha ng iyong anak bago kumain at pagkatapos maglaro sa labas.

#### **MAGLINIS NANG MADALAS**

- Tanggalin ang mga sapatos at tsinelas bago pumasok sa loob ng inyong bahay.
- Linisin ang mga sahig, karpeta, mga alpombra, at kagamitan gamit ang HEPA vacuum.
- Punasan ang alikabok sa mga sahig gamit ang mahuhugasan o tinatapong basang panlampaso.
- Punasan ang mga bintana gamit ang sabon at tubig.
- Itapon ang mga espongha, mga tuwalyang papel, at mga basahang pagkatapos maglinis.
- Hugasan ang mga laruan, mga tsupon ng bata, at mga bagay na nilalagay ng iyong anak sa kanyang bibig nang madalas, lalo na pagkatapos na ito'y mahulog sa sahig.

#### **PANATILIHIN ANG MASUSTANSIYANG PAGKAIN**

- Bigyan ang iyong anak ng regular na mga pagkain at meryenda, dahil mas maraming tingga ang masisipsip kapag walang laman ang tiyan.
- Magsilbi ng masusustansiyang pagkain na sagana sa calcium, iron, at bitamina C sa iyong anak.
- Limitahan ang mga pagkain na mataas sa taba upang mabawasan ang dami ng tingga na masisipsip ng katawan ng iyong anak.

#### **GUMAMIT NG MALAMIG NA TUBIG**

- Padaluyin ang iyong malamig na tubig sa hindi bababa sa 30 segundo kung ang gripo ay hindi nagamit nang higit sa 6 na oras.
- Huwag magluto, uminom, o magtimpla ng gatas para sa iyong anak gamit ang mainit na tubig mula sa gripo.

#### **IBA PANG MGA BAGAY NA KAYA MONG GAWIN**

- Ilayo ang mga kuna at palaruan ng bata sa mga lugar na may natatanggal na pintura.
- Kung ikaw o sinuman sa inyong bahay ay nagtatrabaho gamit ang tingga, maligo at magpalit ng damit bago pumasok sa bahay. Labhan ang mga damit na ito hiwalay sa mga damit ng iyong pamilya.
- Ilayo ang iyong anak sa mga lugar na may nag-aayos at nagpapatayo ng bahay.
- Siguraduhin na ang mga palayok, mga ceramic na pinggan, at mga babasagin ay ligtas sa tingga.

Ang mga batang nalantad sa tingga ay maaaring hindi magpakita ng kahit na anong sintomas, ngunit ang pagtubo ng kanilang utak ay pwedeng maapektuhan, at magdudulot ng mga problema sa pagkatuto at pag-uugali sa paaralan.

Nasa pinakamalaking panganib ang mga sanggol, mga batang paslit, at maliliit na mga bata.

Ang matataas na antas ng tingga sa dugo ay dulot ng pagkain o paglanghap ng tingga na nasa mga bagay tulad ng maliliit na pirasong pintura & alikabok ng pintura, mga laruan, lupa, tubig at mga ceramic na pinggan.

Maaaring ang tingga ay nasa inyong bahay, bahay ng mga kapitbahay, o anumang mga lugar na madalas na pinupuntahan ng iyong anak.

Ang babaeng may mataas na antas ng tingga sa dugo ay pwedeng magpasa ng tingga sa kanyang hindi pa isinisilang sanggol.



Mga halimbawa ng mga ceramic na pinggan na mayroong tingga