

## CUNG CẤP THỰC PHẨM GIÀU CANXI, SẮT VÀ VITAMIN C

## ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN



Hawaii Childhood  
Lead Poisoning  
Prevention

Canxi làm giảm hấp thụ chì, giúp răng và xương chắc khỏe.

### CANXI

- Sữa, sữa chua, phô mát
- Đậu phụ
- Cá mòi, cá hồi (đóng hộp cả xương)



Sắt kết hợp với vitamin C giúp giảm hấp thụ chì.

### SẮT

- Thịt bò nạc, gà, gà tây, hải sản
- Ngũ cốc và bánh mì tăng cường chất sắt
- Đậu khô và đậu Hà Lan
- Đậu nành
- Trứng



### VITAMIN C

- Bông, cam, bưởi
- Đu đủ, dưa, ổi
- Kiwi, dâu tây
- Khoai lang
- Khoai tây, bông cải xanh, ớt chuông
- Rau chân vịt, cải xoăn và các loại rau lá xanh khác



### TRÁNH CÁC THỰC PHẨM SAU

- Khoai rán, khoai tây chiên, da gà, da heo, thịt xông khói, xúc xích, các món chiên hoặc nhiều chất béo động vật

Chương trình phòng nhiễm độc chì ở trẻ em của Hawaii

Sở Y tế Tiểu bang Hawaii

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

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

808-733-9055

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh

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

Cơ quan Bảo vệ Môi trường

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

Ủy ban An toàn Sản phẩm Tiêu dùng

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

Trung tâm Chống độc Hawaii

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

1-800-222-1222



Sở Y tế Tiểu bang Hawaii cung cấp quyền tiếp cận với các hoạt động mà không phân biệt chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, ngôn ngữ, tuổi tác, giới tính, nhân dạng hoặc biểu hiện giới, khuynh hướng tình dục, tôn giáo hoặc tình trạng khuyết tật. Hãy liên hệ với Affirmative Action Officer theo địa chỉ: Box 3378, Honolulu, HI 96801 hoặc gọi tới số 808-586-4616 (thoại/TTY) trong vòng 180 ngày sau khi gặp vấn đề.

Tháng 4 năm 2019



# TRÁNH NHIỄM CHÌ CHO TRẺ



# NHIỄM ĐỘC CHÌ HOÀN TOÀN CÓ THỂ PHÒNG NGỪA

## Hãy hỏi ý kiến bác sĩ về xét nghiệm nhiễm độc chì

### NHỮNG VIỆC BẠN CÓ THỂ LÀM NGAY HÔM NAY!

#### RỬA TAY CHO TRẺ

- Rửa tay và mặt cho trẻ trước khi ăn và sau khi chơi ở bên ngoài.

#### THƯỜNG XUYÊN VỆ SINH

- Không đi giày dép vào trong nhà.
- Lau sàn, giặt rèm, thảm và vệ sinh đồ dùng bằng máy hút bụi HEPA.
- Lau bụi trên sàn bằng cây lau nhà ẩm dùng một lần hoặc loại có thể giặt sạch.
- Lau sạch bụi cửa sổ bằng xà phòng và nước.
- Vứt bỏ miếng bọt biển, khăn giấy và giẻ lau sau khi vệ sinh.
- Rửa đồ chơi, núm vú giả và những thứ trẻ hay đưa lên miệng, đặc biệt là sau khi chúng rơi xuống sàn.

#### DUY TRÌ CHẾ ĐỘ ĂN LÀNH MẠNH

- Cho trẻ ăn đúng bữa kèm theo các bữa ăn nhẹ vì khi đói, dạ dày sẽ hấp thụ nhiều chì hơn.
- Cho trẻ ăn những thực phẩm tốt cho sức khỏe, giàu canxi, sắt và vitamin C.
- Hạn chế thực phẩm nhiều chất béo để giảm lượng chì mà cơ thể trẻ hấp thụ.

#### DÙNG NƯỚC LẠNH

- Xả nước lạnh trong ít nhất 30 giây nếu không sử dụng vòi nước trong hơn 6 giờ.
- Không nấu, uống hoặc pha sữa công thức cho trẻ từ vòi nước nóng.

#### NHỮNG VIỆC KHÁC BẠN CÓ THỂ LÀM

- Để nồi và cũi của trẻ xa những khu vực có sơn bong tróc.
- Nếu bạn hoặc ai đó trong nhà làm việc với chì, hãy tắm gội và thay quần áo trước khi vào nhà. Giặt riêng những quần áo đó.
- Không để trẻ lại gần nhà đang sửa chữa hoặc khu vực xây dựng.
- Sử dụng đồ gốm, đĩa sứ và cốc thủy tinh không chứa chì.

Trẻ bị nhiễm chì có thể không biểu hiện bất kỳ triệu chứng nào nhưng sự phát triển trí não có thể bị ảnh hưởng, dẫn đến những vấn đề về học tập và hành vi ở trường.

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ có nguy cơ cao nhất.

Lượng chì trong máu cao có thể do ăn hoặc hít phải chì trong những thứ như mạt và bụi sơn, đồ chơi, đất, nước và đĩa sứ.

Chì có thể hiện hữu trong nhà bạn, nhà hàng xóm hoặc bất cứ nơi nào trẻ thường đến.

Một phụ nữ có lượng chì trong máu cao có thể truyền chì cho thai nhi.



Ví dụ về đĩa sứ có chứa chì