

**Chì làm con người bị ngộ độc, đặc biệt là có hại cho trẻ em. Nếu chì vào cơ thể trẻ em, thì có thể gây ra:**

- trí thông minh bị sút giảm
- vấn đề về hành vi
- vấn đề về tăng trưởng
- bệnh thiếu máu
- tổn hại đến thận
- lãng tai

Chì có thể được tìm thấy nơi sơn cũ, bụi, đất và nước. Một vài loại thuốc dân tộc của người Á Châu và gốc Tây Ban Nha trị bệnh đau bao tử cũng có chất chì. Chì cũng có thể tìm thấy trong các loại mỹ phẩm nhập cảng từ Trung Đông.

**Chì được thử nghiệm như thế nào?**

- Một chút máu được trích ra từ ngón tay hoặc tĩnh mạch và thử nghiệm để tìm chất chì. Có thể lấy máu tại phòng mạch, bệnh viện, y viện hoặc phòng thí nghiệm. Nếu bạn không biết đem con mình tới nơi nào để thử nghiệm, thì gọi cho ban y tế địa phương.

**Những gì gây ngộ độc chì nơi trẻ em?**

- Các nguyên nhân thông thường nhất là bụi từ sơn cũ có chất chì. Nếu sàn nhà có bụi rơi ra từ các bức tường sơn cũ, hoặc các mảnh vụn sơn, em bé có thể mút tay dính bụi chì hoặc đồ chơi hoặc hít bụi chì vào cơ thể. Một số trẻ mới chập chững còn ăn các mảnh vụn sơn, đất hoặc gặm các ngưỡng cửa sổ và thanh vịn cầu thang có sơn chì.

**Có những bước cha mẹ có thể làm để ngừa cho con mình khỏi bị ngộ độc chì.**

- Không cho trẻ lại gần chỗ sơn bị bong ra và các mảnh vụn hồ vữa.
- Rửa tay cho các em thường xuyên, để xối đi bụi hoặc đất có dính chì.
- Rửa đồ chơi của con mình thường xuyên, đặc biệt là các đồ chơi để gặm khi mọc răng.
- Dùng nước lạnh – không dùng nước nóng – để pha sữa hoặc nấu ăn cho em bé. Để cho nước lạnh chảy ít nhất là một phút trước khi dùng để cho trôi đi chì bong ra từ các ống dẫn nước .
- Cát giữ thực phẩm từ các lon đồ hộp đã mở trong các lọ đựng bằng thủy tinh hoặc plastic.
- Dùng các đĩa ăn không có chất chì. Một số đĩa ăn trong lớp tráng men có thể có chì. Dùng dùng các đĩa ăn bị sút mẻ hoặc nứt để cất giữ hoặc đựng đồ ăn.
- Phải cẩn thận với các sở thích của mình. Một số đồ thủ công dùng sơn, lớp tráng men và hàn chì. Nhiều vật trong số này có thể có chì.
- Đừng đem chì từ sở làm về nhà. Những người làm về xây dựng, ống nước, sơn, sửa xe và một vài công việc khác có thể đụng chạm đến chất chì.
- Giặt riêng quần áo làm việc.
- Không cho trẻ lại gần những nơi đang sửa sang và tân tạo. Sơn cũ có thể có chì trong đó.
- Tránh cho trẻ em nghịch đất đặc biệt là quanh nền các tòa nhà cũ và gần đường lộ. Thay vào đó hãy tự đóng một khoảng cát nhỏ cho con chơi.
- Khi thời tiết ẩm áp và bạn mở cửa sổ, nên rửa sạch các ngưỡng cửa và cửa sổ bất cứ khi nào bạn thấy có bụi, nhưng ít nhất là một tháng một lần.
- Gọi cho ban y tế địa phương để biết chi tiết về các chuyên viên lo cho các vấn đề về sơn có chất chì.

**Cho gia đình ăn những thức ăn không để xảy ra chất chì**

- Thức ăn giàu chất sắt và vôi (calcium) có thể giúp ngừa ngộ độc chì.  
**Có chất sắt** - đậu khô/đậu Hà Lan, thịt bò/heo nạc, gà/gà tây, rau dền (spinach), bánh mì nguyên hạt/có chất gia mạnh, trứng, cá tuna và rau xanh collard

**Có chất vôi** – phó mát, sữa, sữa ya-ua, phó mát từ sữa gạn kem (cottage cheese), cà rem, sữa cà rem, pudding, súp kem, pizza, lasagna, mì ống và phó mát

**Cho trẻ em ăn các thức ăn nhẹ lành mạnh: một trẻ đang bụng rỗng sẽ thu hút nhiều chất chì hơn.**

**Khi đi khám trẻ em khỏe mạnh lúc 1 và 2 tuổi, nhân viên chăm sóc sức khỏe cần lấy mẫu máu để kiểm tra dò tìm mức chì trong máu, bất kể các câu trả lời của bạn cho các câu hỏi đánh giá về rủi ro. Trẻ em tuổi từ 9 đến 36 tháng có nhiều cơ nguy hơn bị ảnh hưởng chì.**

**Vào mỗi lần đi khám trẻ em khỏe mạnh thông thường, nhân viên chăm sóc sức khỏe cần đánh giá trẻ em tuổi từ 6 tới 72 tháng về cơ nguy bị nhiễm độc chì liều cao. Cần thu thập mẫu máu từ các trẻ em có mức cơ nguy cao.**