

## Chì ở Trẻ em (Lead in Children)

### Chì là gì? (What is lead?)

Chì là kim loại có trong thiên nhiên và được dùng rất nhiều trong ngành sản xuất. Người ta có thể nuốt hoặc hít phải bụi và cặn chì, và những lượng lớn chì có thể được giữ trong xương và răng, có thể gây hại.

### Tại sao Chì Nguy hiểm cho Trẻ em? (Why Is Lead Dangerous for Children?)

Trẻ em rất dễ bị tổn thương vì chì. Ngay cả những lượng nhỏ cũng có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, gồm có:

- Nhức đầu, mệt mỏi, đau bắp thịt hoặc đau bụng
- Làm giảm trí thông minh (IQ)
- Trở ngại về hành vi và học tập
- Vấn đề về tăng trưởng và thính giác
- Trong trường hợp nặng: co giật hoặc hôn mê

Mức độ chì rất cao hoặc tiếp xúc với chì mà không chữa trị có thể ảnh hưởng vĩnh viễn đến sức khỏe.

### Trẻ em tiếp xúc với chì theo cách nào? (Ways children be exposed to lead?)

- Sơn có chì trong những ngôi nhà được xây trước năm 1970
- Bụi sinh ra khi cải tiến nhà cửa hoặc từ đất bị ô nhiễm
- Đồ chơi hoặc đồ nội thất cũ với sơn có chì
- Uống nước từ đường ống cũ có hàn chì
- Đồ chơi, kẹo, gia vị nhập khẩu (ví dụ như nghệ và nghệ tây) hoặc mỹ phẩm (ví dụ như phấn côn Kohl, kajal hoặc surma)
- Bột nhập khẩu để cúng tế, hoặc thuốc men hoặc phương thuốc Ayurvedic hoặc cổ truyền
- Bụi chì do người nhà mang về nhà sau khi tiếp xúc với chì.

### Cách làm trẻ em bớt tiếp xúc với chì (Ways to reduce lead exposure for children)

- Thường xuyên rửa tay và đồ chơi của em
- Đừng để trẻ em chơi trên đất bị ô nhiễm hoặc gần nơi cải tiến nhà cửa
- Tránh đem bụi chì vào nhà bằng cách đừng mang giày vào trong nhà
- Cho trẻ chế độ ăn nhiều:
  - **Chất sắt** (thịt nạc, ngũ cốc tăng cường) – có thể làm giảm hấp thụ chì
  - **Canxi** (sữa, phó mát, bông cải xanh) – có thể làm giảm hấp thụ chì
  - **Sinh tố C** (cam, dâu tây) – có thể làm thận tăng đào thải chì
- Xả nước vòi trong 2-3 phút nếu đã không dùng nước trong một thời gian
- Làm sạch bụi chì trong nhà hoặc xe với cây lau nhà/giẻ lau ướt hoặc máy hút bụi HEPA\*

\*Máy hút bụi HEPA có bộ lọc được làm để giữ lại các hạt bụi và chất gây dị ứng rất nhỏ.