

## **Chì khi Mang thai (Lead in Pregnancy)**

### **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 lại nguy hiểm khi mang thai (Why lead is dangerous during pregnancy)**

Chì mà phụ nữ mang thai nuốt hoặc hít vào có thể truyền sang thai nhi và gây hại cho não bộ và cơ thể đang phát triển của bé. Việc tiếp xúc nhiều với chì trước khi mang thai cũng có thể là điều đáng lo ngại, vì chì có thể thoát từ xương ra máu khi mang thai và cho con bú.

Các nguy cơ cho em bé gồm có:

- Trẻ nhẹ cân khi sinh
- Sinh non
- Chậm phát triển
- Các vấn đề về học tập và hành vi thời thơ ấu

Các nguy cơ đối với phụ nữ mang thai gồm có thiếu máu, mệt mỏi, huyết áp cao, hư thận, sảy thai hoặc thai chết.

### **Quý vị có thể tiếp xúc với chì theo cách nào (Ways you could be exposed to lead)**

- 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 hoặc đất có nhiễm chì
- Công việc có nguy cơ nhiễm chì - phá dỡ và cải tiến nhà cũ (nhất là nhà xây trước năm 1970), tái chế kim loại, dây cáp viễn thông cũ
- Các sở thích có nguy cơ nhiễm chì - bắn súng, làm đồ gốm tráng men hoặc kính màu, làm cục chì câu cá, đạn dược hoặc các chú lính đồ chơi
- Người nhà ở chỗ tiếp xúc với chì và mang bụi chì về nhà

### **Làm sao để giữ An toàn (How to Stay Safe)**

- Tránh những công việc, sở thích hoặc chỗ có nguy cơ nhiễm chì (ví dụ: loại bỏ sơn có chì)
- Ăn các bữa ăn thường xuyên có nhiều chất sắt, canxi, và sinh tố C
- Chỉ dùng nước lạnh lấy từ vòi để uống và nấu ăn
- Xả nước vòi trong 2-3 phút nếu đã không dùng nước trong một thời gian
- Tránh dùng thực phẩm nhập khẩu, thuốc men/phương thuốc hoặc mỹ phẩm cổ truyền
- 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.*