Protektahan Ang Inyong Pamilya

Pag-aalaga sa Inyong Anak

- Ilayo ang inyong anak sa luma o nababakbak na pintura
- Madalas na hugasan ang mga kamay at mga laruan ng inyong anak
- Pakainin ang inyong anak ng mga masustansiyang pagkain at meryenda araw-araw at iwasan ang pagbibigay ng mga matamis tulad ng mga kendi at tsokolate

Sa Loob at Labas ng Inyong Tahanan

- Panatilihing malinis at walang alikabok ang inyong tahanan
- Huwag lihahin, kayurin nang tuyo, hugasan nang may malakas na puwersa (powerwash) o gamitan ng i-sandblast ang pintura, maliban na lamang kung napasuri na ito at wala itong halong tingga
- Takpan ang nakalantad na lupa sa labas ng tahanan kapag naglalaro ang inyong anak
- Tanggalin ang mga sapatos o kuskusin ang mga ito sa pamahiran ng paa (doormat) bago pumasok sa loob
- Hubarin ang damit at mga sapatos na isinusuot sa trabaho, at maghugas o maligo bago pumasok sa kotse o umuwi ng bahay kung ang inyong trabaho ay may kaugnayan sa tingga

Mga Bagay na Binibili at Ginagamit ninyo

- Iwasan ang paggamit ng mga pinggan at kaldero na luma, gasgas, o antigo, mula sa mga may-diskuwentong merkado o tiangge, yari sa kristal, gawa ng kamay, o yari mula sa labas ng Estados Unidos, maliban na lamang kung napasuri na ang mga ito, at walang halong tingga.
- Huwag gumamit ng mga remedyong gamot tulad ng azarcon, greta, o pay-loo-ah. May ilang mga Ayurvedic na gamot, tradisyonal na gamot ng Tsino, at iba pang remedyong gamot na may tingga. Kausapin ang inyong doktor bago gumamit ng anumang remedyong gamot.
- Ang ilang mga tradisyunal makeup, tulad ng kohl o surma, ay natuklasang may halong tingga.
- Iwasan ang mga pagkain at makukulay na pampalasa, tulad ng tipaklong at turmeric, na dinala sa Estados Unidos ng pamilya o mga kaibigan.
- Huwag hayaan ang iyong anak na paglaruan o isubo sa bibig ang mga alahas, pampalubog ng pain sa pangingisda, o bala o mga sisidlan ng bala.

Para sa karagdagang impormasyon, pumunta sa www.cdph.ca.gov/programs/clppb, o tawagan ang inyong lokal na Programa para sa Pag-iwas sa Pagkalason sa Tingga ng Mga Bata:

5/14

CDPH CHILDHOOD LEAD POISONING PREVENTION BRANCH

CLPPB-2034 Tagalog

Mayroon bang TINGGA (LEAD) sa loob o sa paligid ng inyong tahanan?

Matatagpuan ang tingga sa maraming lugar sa loob at labas ng inyong tahanan.

Maaaring makapinsala sa inyong anak ang tingga. Maaaring makapinsala sa utak ng inyong anak ang tingga. Dahil sa pagkalason sa tingga, maaaring mahirapan ang mga bata na matuto, magtuon ng pansin, at kumilos nang maayos. Karamihan sa mga batang nalason sa tingga ay hindi mukhang may sakit o hindi kumikilos nang tulad ng may sakit.

Tanungin ang doktor ng inyong anak tungkol sa mga eksamen para sa tingga. Ang tanging paraan upang malaman kung may tingga ang iyong anak sa kanyang katawan ay ang pagkuha ng dugo ng inyong anak para suriin para sa tingga.

Nagpapasuri ang karamihan ng mga bata kapag nasa 1 at 2 taong gulang sila. Ang ilang mga batang higit sa 2 taong gulang ay kailangan ding magpasuri.

Matatagpuan ang tingga ...

sa nababakbak na pintura

sa mga remedyong gamot tulad ng azarcon, greta, o pay-loo-ah

sa inyong buhok, balat, sapatos, at damit pagkatapos magtrabaho

sa mga bala at pampalubog ng pain sa pangingisda

sa ilang mga laruan

sa ilang mga alahas
www.dtsc.ca.gov/Toxic-Jewelry-Samples.cfm

sa ilang mga kendi
www.cdph.ca.gov/data/Documents/fdbLiCLiC07.pdf

sa nakalantad na lupa

sa mga tradisyunal na makeup, tulad ng kohl, surma, o sindoor

sa ilang mga pinggan at kaldero

sa alikabok sa bahay

sa mga pagkain at pampalasa na may matitingkad na kulay at mula sa labas ng Estados Unidos