



อาหารที่มีประโยชน์  
สามารถช่วยได้



**ความต้องการของเด็กแต่ละวัน**

- รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงวันละ 3-4 มื้อ เช่น เนื้อ หมู ไก่ กุ้ง ปลา ไข่ ซีเรียลที่มีธาตุเหล็ก ถั่วชนิดต่างๆ เนย เต้าหู้ ผักใบเขียวเช่น คาลลาร์ด ซาร์ด เคล มัสตาร์ด
- รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง 3-4 มื้อ เช่น ส้มชนิดต่างๆ น้ำผลไม้ พริกกระฉิ่ง มะเขือเทศ สตรอเบอร์รี่ กีวี เกรฟฟรุต แคนตาลูป บรอกคอรี่ บรัสเซลสเปราร์ท และ ดอกกะหล่ำ
- รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง 3-4 มื้อ เช่น นม โยเกิร์ต ชีส ปลากระป๋องชนิดมีกระดูก ผักสีเขียวต่างๆ คาลลาร์ด สปีแนช เทอร์นิพ ไอศกรีม และอาหารต่างๆที่มีแคลเซียมผสม เช่น น้ำเต้าหู้ น้ํานม ข้าว และเต้าหู้



**ต้องแน่ใจว่าส่วนผสมของอาหารเหมาะกับเด็กของท่าน**

เด็กส่วนใหญ่ที่มีสารตะกั่วอยู่ในร่างกายจะไม่มีอาการเจ็บป่วย การตรวจเลือดเท่านั้นที่จะรู้ว่าลูกหลานของท่านมีพิษที่เกิดจากสารตะกั่ว ปรีกษาแพทย์ของท่านเกี่ยวกับการตรวจเลือดของเด็ก เพื่อหาสารตะกั่ว

# ปกป้องลูกหลาน ของท่านจาก พิษสารตะกั่ว



**Lead is a poison**

**800-524-5323**

**THAI**



Los Angeles County  
Department of Public Health  
Childhood Lead Poisoning Prevention Program  
(800) 524-5323

กรุณาติดต่อ ศูนย์พัฒนาสุขภาพชุมชน(THAIS,Inc.)  
1654 N. Harvard Blvd. Los Angeles, CA 90027  
Tel. (323) 681-2008, 681-2011 Fax (323) 681-2051  
Lead Free Kids Project  
Supported by: U.S. Environmental Protection Agency Region IX



# สารพิษจากตะกั่ว

## เป็นอันตรายต่อสมองของเด็ก

### ทำให้เด็กมีปัญหาในการเรียน

#### สารตะกั่วพบได้ในสิ่งเหล่านี้

- สีทาบ้านที่ลอก หรือกระเทาะหลุดออกมาจากผนังของบ้านที่สร้างก่อนปี 1978
- ถ้วยชามและหม้อบางชนิดที่ไม่ได้ทำในสหรัฐอเมริกา
- ผุ่นละออง และสิ่งปฏิภูล
- สถานที่ต่างๆเช่น
  - สีที่ถูกลบ หรือล้างออก
  - บ้าน หรือตึกที่กำลังถูกปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลง
  - เศษเหล็กที่ถูกนำมาใช้อีก
  - ที่ทำเครื่องเคลือบดินเผา
  - โลหะผสมที่ใช้บัดกรี โลหะที่ใช้ถ่วงเบ็ดตกปลา และกระสุนปืนที่ใช้แล้ว
  - สิ่งของที่ใช้บำรุงรักษาบ้านที่เป็นผงสีขาวใสสว่าง
  - ขนมหูกวาด บางชนิดที่สั่งเข้ามาจากต่างประเทศ เช่นหม้อดินเล็กๆ หรือทำจากมะขาม

#### สารตะกั่วสามารถเข้าสู่ร่างกายของเด็กได้เมื่อ:

- รับประทานอาหารที่มีสารตะกั่ว
- ใส่มือที่สกปรก หรือของเล่นเข้าปาก
- สูดหายใจเอาผุ่นละอองในบ้านเข้าไป



## ทำอย่างไรเพื่อจะให้เด็กของเราปลอดภัยจากพิษสารตะกั่ว



### รักษาความสะอาดของมือและหน้า

- ล้างมือและหน้าก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากการเล่นต่างๆ
- รักษาความสะอาดและตัดเล็บให้สั้นเสมอ

### รักษามันให้สะอาดอยู่เสมอ

- ใช้ม็อบหรือผ้าหมาดเช็ดตามขอบประตูหน้าต่าง รวมทั้งธรณีประตู และพื้น
- กำจัดสีที่ลอกหรือแตกกระเทาะออกมา

### รักษาความสะอาดสิ่งของต่างๆของเด็ก

- ผงของสารตะกั่วสามารถติดไปกับสิ่งของที่ตกบนพื้น
- ล้างขวดนม หรือสิ่งของที่ใช้ปลอบเด็กทุกครั้งที่ตกลงพื้น
- ล้างของเล่นต่างๆรวมทั้งตุ๊กตาที่เป็นรูปสัตว์ต่างๆเสมอ

### รักษาความปลอดภัยเวลาเล่น

- อย่าให้เด็กกินดิน หรือกินสีที่ลอก แตกหรือกระเทาะออกมา
- อย่าให้เด็กกัดหรือแตะขอบประตูหน้าต่างส่วนล่าง หรือสิ่งของที่ทำสี

- ซ้ำระล้างร่างกาย หรืออาบน้ำ
- เปลี่ยนเสื้อผ้าและรองเท้าว

### เก็บอาหารไว้ในภาชนะที่เป็นแก้วหรือพลาสติก

- เครื่องปั้นดินเผา เครื่องเคลือบและกระเบื้องอาจมีสารตะกั่ว

### ให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

- ให้เด็กทานอาหาร 3 มื้อ ทานอาหารว่างวันละ 2-3 มื้อ
- ให้ทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก แคลเซียม และวิตามินซี
- บ่อนอาหารให้อิ่มเสมอเพื่อลดการดูดซึมสารตะกั่วสู่ร่างกาย

