อาหารที่มีประโยชน์สามารถช่วยได้

ความต้องการของเด็กแต่ละวัน

- **รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงวันละ 3-4 มื้อ เช่น** เนื้อ หมู ไก่งวง ไก่ ปลา ไข่ ซีเรียลที่มีธาตุเหล็ก ถั่วชนิดต่างๆ เนย เต้าหู้ ผักใบเขียวเช่น คาลลาร์ด ชาร์ด เคล มัสตาร์ด
- **รับประทานอาหารที่มีไวตามินซีสูง 3-4 มื้อ เช่น** ส้มชนิดต่างๆ น้ำผลไม้ พริกระฆัง มะเขือเทศ สตรอเบอร์รี่ กิวี่ เกรพฟรุท แคนตาลูป บรอคคอรี่ บรัสเซลสเปราท์ และ ดอกกะหล่ำ
- **รับประทานอาหารที่มีแคลเซี่ยมสูง 3-4 มื้อ เช่น** นม โยเกิร์ด ชีส ปลากระป๋องชนิดมีกระดูก ผักสีเขียวต่างๆ คาลลาร์ด สปีแนช เทอร์นิพ ไอศรีม และอาหารต่างๆที่มีแคลเซี่ยมผสม เช่น น้ำเต้าหู้ น้ำนม ข้าว และเต้าหู้

ต้องแน่ใจว่าส่วนผสมของอาหารเหมาะกับเด็กของท่าน

เด็กส่วนใหญ่ที่มีสารตะกั่วอยู่ในร่างกายจะไม่มีอาการเจ็บป่วย การตรวจเลือดเท่านั้นที่จะรู้ว่าลูกหลานของท่านมีพิษที่เกิดจากสารตะกั่ว ปรึกษาแพทย์ของท่านเกี่ยวกับการตรวจเลือดของเด็ก เพื่อหาสารตะกั่ว

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) 661-2008, 661-2011 Fax (323) 661-2051
Lead Free Kids Project
Supported by: U.S. Environmental Protection Agency Region IX

ปกป้องลูกหลานของท่านจากพิษสารตะกั่ว

Lead is a poison

800-524-5323

THAI

สารพิษจากตะกั่ว

เป็นอันตรายต่อสมองของเด็ก ทำให้เด็กมีปัญหาในการเรียน

สารตะกั่วพบได้ในสิ่งเหล่านี้

- สีทาบ้านที่ลอก หรือกระเทาะหลุดออกมาจากผนังของบ้านที่สร้างก่อนปี 1978
- ถ้วยชามและหม้อบางชนิดที่ไม่ได้ทำในสหรัฐอเมริกา
- ฝุ่นละออง และสิ่งปฏิกูล
- สถานที่ต่างๆเช่น
  - สีที่ถูกขูด หรือล้างออก
  - บ้าน หรือตึกที่กำลังถูกปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลง
  - เศษเหล็กที่ถูกนำมาใช้อีก
  - ที่ทำเครื่องเคลือบดินเผา
  - โลหะผสมที่ใช้บัดกรี โลหะที่ใช้ถ่วงเบ็ดตกปลา และกระสุนปืนที่ใช้แล้ว
  - สิ่งของที่ใช้บำรุงรักษาบ้านที่เป็นผงสีขาวใสสว่าง
  - ขนม ลูกกวาด บางชนิดที่สั่งเข้ามาจากต่างประเทศ เช่นหม้อดินเล็กๆ หรือทำจากมะขาม

สารตะกั่วสามารถเข้าสู่ร่างกายของเด็กได้เมื่อ:

- รับประทานอาหารที่มีสารตะกั่ว
- ใส่มือที่สกปรก หรือของเล่นเข้าปาก
- สูดหายใจเอาฝุ่นละอองในบ้านเข้าไป

ทำอย่างไรเพื่อจะให้เด็กของเรา ปลอดภัยจากพิษสารตะกั่ว

รักษาความสะอาดของมือและหน้า

- ล้างมือและหน้าก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากการเล่นต่างๆ
- รักษาความสะอาดและตัดเล็บให้สั้นเสมอ

รักษาบ้านให้สะอาดอยู่เสมอ

- ใช้ม๊อบหรือผ้าหมาดเช็ดตามขอบประตูหน้าต่าง รวมทั้งธรณีประตู และพื้น
- กำจัดสีที่ลอกหรือแตกกะเทาะออกมา

รักษาความสะอาดสิ่งของต่างๆของเด็ก

- ผงของสารตะกั่วสามารถติดไปกับสิ่งของที่ตกบนพื้น
- ล้างขวดนม หรือสิ่งของที่ใช้ปลอบเด็กทุกครั้งที่ตกลงพื้น
- ล้างของเล่นต่างๆรวมทั้งตุ๊กตาที่เป็นรูปสัตว์ต่างๆเสมอ

รักษาความปลอดภัยเวลาเล่น

- อย่าให้เด็กกินดิน หรือกินสีที่ลอก แตกหรือกะเทาะออกมา
- อย่าให้เด็กกัดหรือแทะขอบประตูหน้าต่างส่วนล่าง หรือสิ่งของที่ทาสี

ถ้าท่านทำงานเกี่ยวกับสารตะกั่ว ก่อนที่จะกลับบ้าน

- ชำระล้างร่างกาย หรืออาบน้ำ
- เปลี่ยนเสื้อผ้าและรองเท้า

เก็บอาหารไว้ในภาชนะที่เป็นแก้วหรือพลาสติค

- เครื่องปั้นดินเผา เครื่องเคลือบและกระป๋องอาจมีสารตะกั่ว

ให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

- ให้เด็กทานอาหาร 3 มื้อ ทานอาหารว่างวันละ 2-3 มื้อ
- ให้ทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก แคลเซี่ยม และไวตามินซี
- ป้อนอาหารให้อิ่มเสมอเพื่อลดการดูดซึมสารตะกั่วสู่ร่างกาย