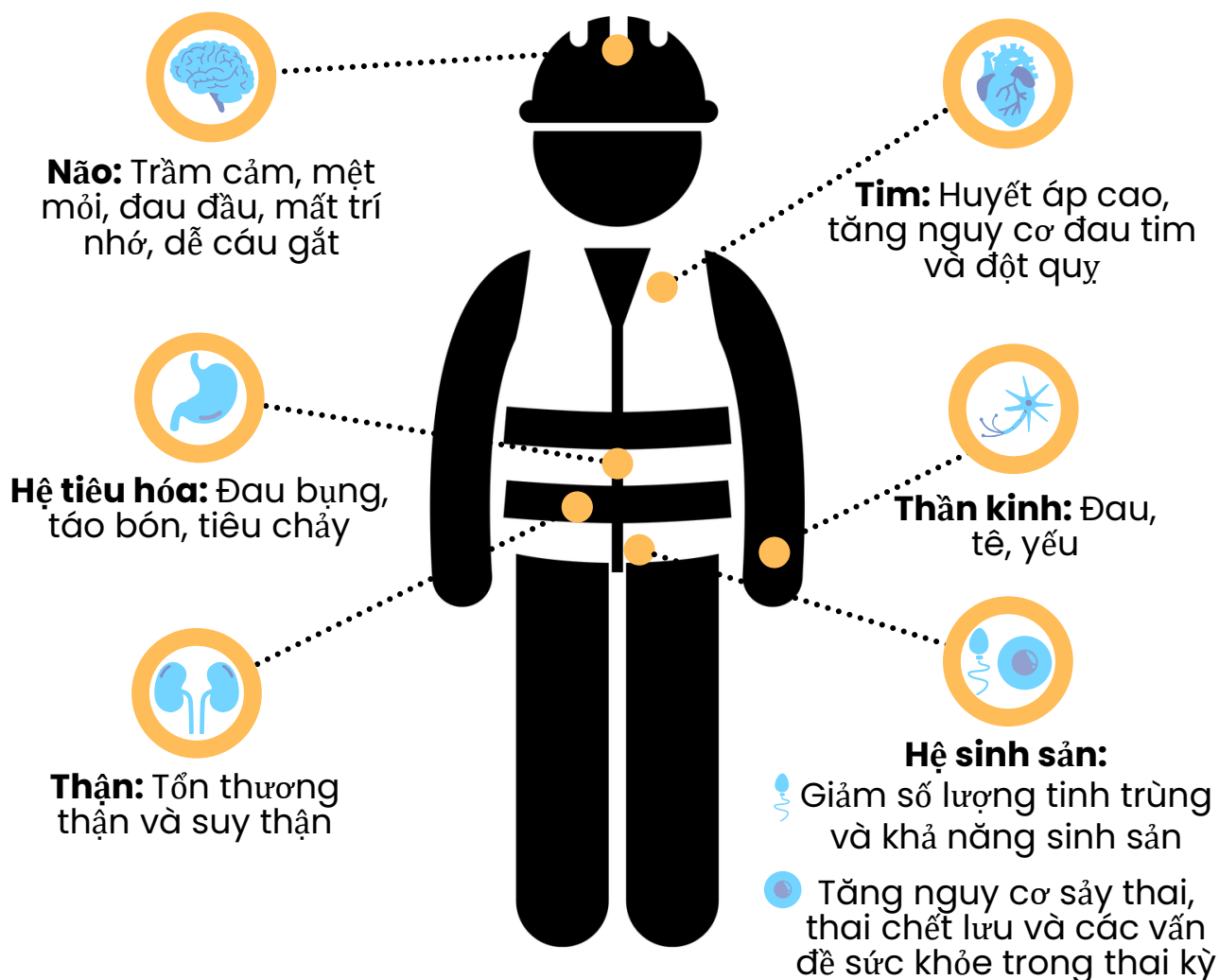


Không có mức độ phơi nhiễm chì nào là an toàn – Ngay cả đối với người lớn

Hầu hết người lớn bị nhiễm độc chì không cảm thấy mình bị bệnh, nhưng **phơi nhiễm chì có thể gây hại cho nhiều bộ phận trong cơ thể:**



Nồng độ chì trong máu không cần phải cao mới gây ảnh hưởng đến sức khỏe. **Ngay cả ở mức thấp (10 µg/dL),** chì cũng có thể làm tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ.

Quý vị có biết nồng độ chì trong máu của mình không ?

Không chắc?

Hãy liên hệ với bác sĩ hoặc cơ sở y tế để được xét nghiệm

Bất kể kết quả xét nghiệm như thế nào, hãy xem mặt sau để biết các mẹo giúp giảm phơi nhiễm chì



Bảo vệ bản thân và gia đình

- Không ăn, uống hoặc hút thuốc tại khu vực làm việc.
- Sử dụng thiết bị bảo vệ cá nhân để tránh hít phải bụi chì và ngăn bụi bám vào quần áo, tóc và cơ thể. Đeo khẩu trang hoặc thiết bị bảo vệ đường hô hấp đã được kiểm tra độ kín, kính bảo hộ, găng tay, quần áo bảo hộ và giày ủng bảo hộ lao động.
- Tránh chạm vào mặt và miệng.
- Rửa tay trước khi ăn, uống, hút thuốc, nghỉ giải lao hoặc thoa son dưỡng môi hay kem dưỡng da.
- Để quần áo làm việc bị bẩn tại nơi làm việc để được giặt, hoặc giặt riêng với các quần áo khác.
- Tắm trước khi rời nơi làm việc.
- Cởi giày tại cửa khi về đến nhà. Nếu có thể, để giày ủng bảo hộ lao động tại nơi làm việc.
- Thường xuyên vệ sinh khu vực làm việc và phương tiện cá nhân trong ngày bằng cách lau ướt và sử dụng máy hút bụi có bộ lọc HEPA. Tránh quét khô hoặc sử dụng khí nén vì có thể làm phát tán bụi chì.
- Làm việc tại khu vực thông thoáng: nơi làm việc cần được trang bị hệ thống thông gió.



Biết Nồng Độ Chì Trong Máu Của Quý Vị



Chúng tôi sẵn sàng hỗ trợ!

Liên hệ Nhóm Chì thuộc Sở Y Tế Công Cộng Seattle & Quận King theo số (206) 477-2125 để được cung cấp thông tin về cách bảo vệ sức khỏe cho quý vị và gia đình

Các nguồn thông tin trực tuyến bổ sung:

tinyurl.com/KC-Lead

tinyurl.com/Adult-Lead

tinyurl.com/Occupational-Lead

tinyurl.com/Get-Legal-Help-Lead

tinyurl.com/Get-Lead-Tested

