

# Protektahan ang inyong anak mula sa TINGGA (LEAD)



**Natatagpuan ang tingga sa maraming lugar sa loob at labas ng tahanan.**

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

**Gawin ang mga hakbang na ito para mapanatiling ligtas ang pamilya mula sa tingga.**

## Pag-aalaga sa Inyong Anak

Huwag hayaang ngatngatin ng bata ang labas ng mga kagamitang may pintura, o kainin ang napingas na pintura. May halong tingga ang ilang lumang pintura. Kapag luma na ang pintura, nababakbak ito at nagiging alikabok. Kumakalat ito sa paligid ng inyong tahanan.



Hugasan nang madalas ang mga kamay ng inyong anak at ang mga laruan.

Palaging maghugas ng kamay bago kumain at matulog. Posibleng dumikit ang alikabok at pulbos ng tingga sa kamay at sa laruan na ipinapasok ng bata sa bibig.

**Pakainin ang bata ng masustansiyang pagkain at merienda araw-araw.** Tiyakin ang pagbibigay sa inyong anak ng mga prutas at gulay tuwing oras ng pagkain, at bigyan din ng mga pagkain na may:

- **kaltsyum** (gatas, payak na yogurt, gatas ng pili, gatas ng tokwa, kangkong, kale, tokwa, keso, mga siryal na puno ng calcium)
- **iron** (baka, manok, pabo, itlog, nilutong munggo, pili, kasoy, mani, buto ng kalabasa, patatas, otmil)
- **bitamina C** (dalandan, kamatis, tomatillos, dayap, bell pepper, repolyo na kulay ube, papaya, singkamas, broccoli)



Nakakatulong ang kaltsyum, iron at bitamina C sa pagpigil sa pinsalang idinudulot ng tingga sa bata.

**Iwasan ang pagbibigay ng matatamis na pagkain sa bata.** May ilang kendi na mula sa labas ng USA na may taglay na tingga. Mas masustansiya ang sariwang prutas at gulay, karneng kaunti ang taba, at mga buong-butil at produkto mula sa gatas para sa bata.

Kausapin ang doktor ng inyong anak tungkol sa mga eksamen para sa tingga.

## Sa Loob at Labas ng Tahanan

Hayaang dumaloy ang tubig hanggang sa maramdamang malamig ito (madalas na hindi bababa sa 30 segundo), bago ito gamitin para sa pagluluto o pag-inom. Palaging gumamit ng tubig na malamig mula sa gripo para sa pagluluto, pag-inom o para sa pormula ng sanggol (kung gumagamit nito). Kung kailangang mag-init ng tubig, kumuha ng tubig na malamig mula sa gripo, at initin ang tubig sa kalan o sa microwave.

**Panatilihin malinis at walang alikabok ang tahanan.**

Madalas na maglampaso ng sahig, magpunas ng basa sa gilid ng bintana, mag-vacuum, at maghugas sa ibabaw o labas ng mga kagamitan. Nakapigil ito sa pagkalat sa bahay ng tingga na nasa alikabok at dumi.



**Ilayo ang kasangkapan mula sa nababakbak o napipingas na pintura.** Ilipat at ilayo ang kuna ng bata, playpen, at mataas na upuan mula sa nababakbak na pintura. Nakatutulong ito upang malayo ang bata sa tingga na nasa napingas na pintura at alikabok.

**Huwag gamitan ng liha, kayurin, hugasan nang may malakas na puwersa o i-sandblast ang pintura,** maliban na lamang kung napasuri na at wala itong halong tingga.



**Posible ring may tingga sa lupa na nasa paligid ng tahanan at nagmula ito sa paggamit ng tingga sa gasolina at sa pabrika noon.**

Takpan ang nakalantad na lupa sa labas ng tahanan kung saan naglalaro ang bata. Gumamit ng damo o iba pang halaman, balat ng puno, graba, o kongkreto. Nakakatulong ito upang malayo ang bata mula sa tingga na nasa lupa.

**Tanggalin ang sapatos o kuskusin sa doormat bago pumasok sa loob.** Napapanatili nitong nasa labas ng tahanan ang lupa.

**Hubarin ang damit at sapatos na isinusuot sa trabaho, at maghugas o maligo** bago pumasok sa kotse, o umuwi ng bahay, kung may kaugnayan sa tingga ang trabaho. Ginagamit ang tingga sa maraming pinagtatrabahuan:

- mga lugar na pinipintura o binabago ang pagkakayari
- mga lugar para sa pagkukumpuni ng radiator
- mga lugar na gumagawa ng baterya o nag-aayos ng baterya upang magamit muli

Tanungin ang inyong pinaglilingkuran para malaman kung may kaugnayan sa tingga ang inyong trabaho. Maaaring malason ang mga bata mula sa alikabok ng tingga na nadala sa bahay sa pamamagitan ng balat, buhok, damit, at sapatos, at sa kotse.

## 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 hayaang ipasok ng bata ang alahas o laruan sa bibig. May halong tingga ang ilang mga alahas at laruan. Walang paraan upang malaman kung may halong tingga ang mga alahas at laruan. Maaaring may tingga kahit ang mga bagay na minarkahang "Walang Tingga."

**Kausapin ang inyong doktor bago kayo gumamit ng mga produktong mula sa ibang bansa na madalas na may taglay na tingga, kagaya ng**

- mga likas na remedyo o gamot — matingkad na kulay-kahel, dilaw, o puting pulbos para sa sakit ng tiyan o iba pang karamdaman.
- pampaganda — Kohl, Khali, Surma o Sinddor
- pagkain o pampalasa tulad ng chapulines o banglay



**Mayroon ding taglay na tingga ang mga bagay na ito -- ilayo ang mga ito mula sa inyong anak:**

- fishing sinkers (pampabigat na ginagamit sa pangingsda) na yari sa tingga
- mga bala na yari sa tingga
- solder (gamit sa paghihinang) na yari sa tingga

## Karagdagang Impormasyon

Pumunta sa [www.cdph.gov/programs/clppb](http://www.cdph.gov/programs/clppb) o kontakin si/ang:

