

KONTAK AVÈK PLON PANDAN GWOSÈS

Kouman li ka aji sou ou ak tibebe w la, ak kouman pou evite li.

Kisa plon an ye?



Plon se yon metal toksik yo konn jwenn nan tiyo nan vye lojman, ak nan penti ki te la anvan lane 1980, nan pousyè ki nan kay, nan ansyen jwèt, nan tè/kras, lafimen ki soti nan ti avyon, ak nan machandiz ki soti nan lòt peyi, tankou seramik ak epis.

Kouman plon an antre nan kò moun?

- Respire oubyen vale pousyè/tè/kras
- Bwè dlo ki gen plon
- Manje ni bagay pou manje, ni bagay pou moun pa manje, epi ki gen plon
- Manje ki soti nan mamit an seramik ki gen plon
- Manje oswa pran kontak ak penti ki gen plon



- Pousyè ki gen plon nan rad oswa soulye travay

Si yon fanm ansent pran kontak avèk plon, sa pèmèt plon an soti nan kò manman an pou pase nan kòd lonbrik la, epi antre nan kò tibebe a. Menm si yon ti kantite plon sèlman pase nan lèt manman an, ***lèt manman an toujou pi bon pou tibebe w la.*** Doktè ou ap kapab deside si ka gen danje.

Kouman plon ka aji sou tibebe mwen an?

Plon pa bon pou developman sèvo a, kote li ka lakòz pwoblèm pèmànàn:

- Fonksyon sèvo a, ren yo, ak sistèm nève a ka bese
- Pwoblèm pou lekti/aprann, ak kosyan entelektiyèl (IQ) ki bese
- Ogmante konpòtnam antisosyal ak agresif
- Diminye kapasite atansyon ak kowòdinasyon
- Ralanti mis ak zo k ap grandi
- Lakòz tibebe fèt anvan lè; lapèt nan fetis la, nan yon nivo ki wo anpil

Kouman ou fè tès pou plon nan kò mwen?

Yo verifye nivo plon an avèk yon tès san. Si yo jwenn nivo plon ou wo, y ap verifye nivo tibebe w la lè li fèt.

Kouman mwen ka pwoteje tibebe mwen an, ak fanmi mwen kont plon?

- Fè yo teste ou pou plon.
- Si ou rete nan yon kote ki te bati anvan lane 1978, mande depatman sante lokal ou enspekte lakay ou ak dlo a pou wè si gen plon.
- Sèvi avèk dlo frèt pou bwè ak kuit manje, paske dlo cho gen plis chans pou li gen plon ladan. Kite wobinèt la koule ant 15 seonn ak 1 minit si dlo a te rete chita nan tiyo yo pandan yon tan.
- Retire soulye w anvan ou antre nan kay ou, pou ou pa pote pousyè/tè nan kay la, epi pase aspiratè regilyèman.
- Lave men ou, jwèt yo, ak zòn pou jwe yo regilyèman, pou retire pousyè oubyen kras tè, espesyalman nan kote ki ase ba pou men timoun yo rive.
- Kenbe men ak zong ou ak pitit ou pwòp.
- Eseye pa manje bagay tankou ajil, kal penti, pousyè, ak tè.
- Eseye pa sèvi avèk penso plim je ki enpòte, ni tenti cheve pwogresif.
- Eseye pa sèvi avèk seramik ki soti nan peyi etranje pou sere, pou kuit, ak pou sèvi manje.
- Si ou viv menm kote ak yon moun ki an kontak avèk plon nan travay li, pran prekosyon pou redui kantite plan k ap antre nan kay la, tankou chanje rad ak soulye depi nan travay la.
- Izole ak netwaye kote moun ap fè travay renovasyon, oswa ale rete tanporèman nan yo kote ki pa gen plon.
- Fè yon rejim byen ekilibre ki bon pou sante w, avèk vitamin C ak D, fè, kalsyòm, ak folat, tankou: pwason, vyann, sereyal, pwa, legim vèt, ak zoranj).

Pou plis enfòmasyon:

Pale ak doktè w si ou gen nenpòt pwoblèm

www.cdc.gov/nceh/lead/

partnershipmch.org/programs/leadpoisoning/

www.state.nj.us/health/lh/community/index.shtml

New Jersey Poison Control Center (Sant Kontwòl kont Pwason New Jersey) – 1-800-222-1222

www.state.nj.us/health/ceohs/lead

www.nj.gov/health/biomonitoring

KONTAK AVÈK MÈKI PANDAN GWOSÈS

Kouman li ka aji sou ou ak tibebe w la, ak kouman pou evite li.

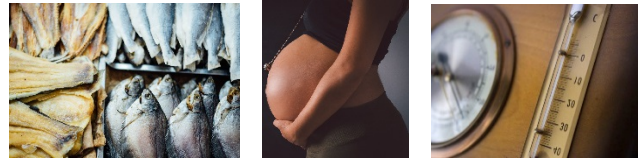
Kisa mèki a ye?



Mèki (vif ajan) se yon metal toksik yo konn jwenn nan pwason, plant, lanmè, lak, krèm pou klèsi po moun, ak lòt kosmetik, ak tèmomèt mèki, lafimen ki soti nan izin chabon, ak anpoul fliyoresan ki konpak.

Kijan mèki antre nan kò moun?

- Manje pwason ki gen mèki
- Kite po w pran kontak avèk mèki k ap koule
- Respire vapè mèki
- Sèvi avèk krèm pou klèsi po moun, oubyen avèk kosmetik ki gen mèki



Si yon fanm ansent pran kontak avèk mèki, sa pèmèt mèki a pase nan kòd lobrik la, epi antre nan kò tibebe a. Menm si yon ti kantite mèki sèlman pase nan lèt manman an; ***lèt manman an toujou pi bon pou tibebe w la.***

Kouman mèki a ka aji sou tibebe mwen an?

Mèki a pa bon pou devlopman sèvo a, kote li ka lakòz pwoblèm pèmànman:

- Kwasans sèvo a, ren yo, ak sistèm nève a ka ralanti
- Pwoblèm pou lekti/aprann, ak kosyan entelektyèl (IQ) ki bese
- Plis chans pou gen pwoblèm konpòtman ak pwoblèm newolojik
- Diminye kapasite atansyon ak kowòdinasyon
- Ren sispann travay, avèg, pa tandè ankò
- Lakòz tibebe fèt anvan lè; lapèt nan fetis la, nan yon nivo ki wo anpil

Kouman ou fè tès pou mèki nan kò mwen?

Yo verifye nivo mèki a avèk yon tès san. Si yo jwenn nivo mèki ou wo, y ap verifye nivo tibebe w la lè li fèt.

Kouman mwen ka pwoteje tibebe mwen an, ak fanmi mwen kont mèki?

- Fè yo teste ou pou mèki.
- Pa manje bèt lanmè ki konn gen anpil mèki, tankou: reken, espadon, zangi, pwason kri, fyèl oswa bil krab ak oma, oswa ***nenpòt bèt yo kenbe nan Newark Bay.***
- Eseye pa achte kalite bijou enpòte ki kapab gen yon pandan ki genyen mèki.
- Pa manyen ni respire bagay ki gen mèki, tankou: krèm pou klèsi po moun, ak tèmomèt mèki kase, ak anpoul fliyoresan ki konpak (anpoul CFL).
- Pa manyen mèki likid, ni pa kite li rete sou tapi, ni sou okenn sifas anndan lakay ou.
- Fè yon rejim ki byen ekilibre avèk manje ki gen anpil kalsyòm, fè, folat, epi vitamin C ak vitamin D.
- Si gen yon moun ki rete lakay ou, ki travay avèk mèki, li ka chanje rad nan travay li epi lave yo separeman.

Li enpòtan anpil pou ou manje pwason pandan ou ansent, paske pwason gen vitamin, mineral, ak bon grès k ap ede tibebe w la devlope. Ou ka redui nivo mèki a si ou manje yon sèl sèvis (8 ons, ki se prèske menm gwosè ak pla men ou) pwason yo peche nan lanmè oswa rivyè, ki gen mwens mèki, de fwa pa semenn, tankou anchwa, sadin, krevèt, tilapya, somon, lanmori, ak gobèj. Gade konsèy sou pwason NJDEP ki ekri pi ba la yo, pou plis detay.

Pou plis enfòmasyon:

[Pale avèk doktè ou, si ou gen nenpòt enkyetid](http://www.cdc.gov/biomonitoring/Mercury_FactSheet.html)
www.cdc.gov/biomonitoring/Mercury_FactSheet.html
www.nj.gov/health/workplacehealthandsafety/occupational-health-surveillance/mercury.shtml
www.nj.gov/health/biomonitoring

www.state.nj.us/dep/dsr/njmainfish.htm
New Jersey Poison Control Center (Sant Kontwòl kont Pwason New Jersey)– 1-800-222-1222