

Ekspozimi Paralindjes ndaj Plumbit është i Parandalueshëm

Plumbi mund të kalojë nga prindi tek foshnja e tyre e palindur, por kjo është 100% e parandalueshme

Kur një person shtatzënë ekspozohet ndaj plumbit, kjo mund të çojë në presion të lartë të gjakut, lindje e parakohëshme e foshnjës, ngadalësim në rritjen e foshnjës, ose edhe abort.

Kur foshnjët ekspozohen ndaj plumbit para lindjes, kjo mund të ndikojë në zhvillimin e trurit të tyre. Mësoni më shumë rreth rreziqeve të ekspozimit dhe mënyrave për t'u mbrojtur nga plumbi për ju dhe foshnjën tuaj.

Vlerësimi i Rrezikshmërisë ndaj Plumbit: Ofruesi juaj ka pyetje të caktuara të cilat mund t'i ndihmojnë ata të përcaktojnë nëse jeni në rrezik të ekspozimit ndaj plumbit.

Helmimi nga plumbi mund të shkaktojë probleme serioze gjatë shtatzënisë për ju dhe fëmijën tuaj të palindur. Ja disa këshilla efektive për të ndihmuar në mbrojtjen kundër helmimit nga plumbi:

- ▶ Hani një dietë të balancuar me ushqime të pasura me kalcium dhe hekur (p.sh. qumësht, kos, fasule dhe mish të kuq pa dhjamë).
- ▶ Mos hani ose mos e vendosni gojën mbi sende jo ushqimore, të tilla si balta, dheu, qeramika ose ciflosje të bojës.
- ▶ Shmangni zonat në shtëpi ku po ndodhin rinovime/riparime nëse jetoni në një shtëpi të ndërtuar para vitit 1978. Pluhuri i krijuar gjatë punës mund të përmbajë plumb.
- ▶ Shmangni përdorimin e produkteve që mund të përmbajnë nivele të larta plumbi, si kohl, kajak, surma dhe sindoor.
- ▶ Shmangni ngrënien e ëmbëlsirave, erëzave dhe ushqimeve të blera në vende të tjera. Këto artikuj mund të përmbajnë plumb.
- ▶ Shmangni përdorimin e enëve të importuara prej balte për të gatuar, shërbyer ose ruajtur ushqimin.
- ▶ Mos përdorni enë qeramike që janë të copëtuara ose të plasaritura.
- ▶ Shmangni punët ose hobet që mund të përfshijnë ekspozimin ndaj plumbit, si riparimi i urave; lyerje ose rinovime në shtëpi; riparimi i automobilave ose i artikujve elektronikë; apo të punoni me armë zjarri, bizhuteri, qeramikë ose ngjyrosje të xhamit.
- ▶ Pasi fëmija juaj të lindë, ai/ajo duhet të testohet për ekspozimin ndaj plumbit çdo vit nga mosha 9 deri në 35 muaj.



Për informacion të mëtejshëm vizitoni www.ct.gov/dph/preventlead.