



CT DPH PWOGRAM SANTE LAKAY AK SOU PLON

# FÈY ENFÒMASYON

## Prevansyon kont anpwazònman nan plon

---

### Ki kote nou jwenn plon?

- **Penti:** Nou jwenn plon nan penti ki te fèt anvan lane 1978 yo. Penti sa a kapab sou nenpòt ki sifas ki pentire nan kay ou, tankou pòt yo, fenèt ak galri yo.
- **Pousyè:** Pousyè plon nan kay la soti nan sifas ki te pentire ak plon ki ap fann e dekalè. Sable ak grate penti ki ansyen lè yap repentire oswa renove yo kapab lakoz tou yon pwoblèm pousyè plon.
- **Tè:** Ansyen penti ki te tonbe deyò kay ou atè a gendwa kite plon nan tè a.
- Nou kapab jwenn plon tou gen pou yo te jwenn nan asyèt an seramik, kristal, bwat manje ki soti andeyò de peyi Etazini, tiyo dlo, soude ak montaj, ak kèk pwodui kosmetik pou yon gwoup etnik ak remèd pou kay yo.
- Gen kèk travay ak plezi ki ka ekspozè timoun yo ak granmoun yo ak plon. Kèk egzanp se pent, bòs kap repara kay, plonbye, mekanisyon, travayè pon, fè bijou, seramik / potri oswa vè ki tache ak nan ale tire anndan espas ki fèmèn.

### Èske pitit ou gen risk pou li anpwazonnen nan plon?

Si ou reponn wi a nenpòt nan kesyon sa yo, ou ka vle pou yo te teste pitit ou a menm si pitit ou a pi gran..

- Èske pitit ou ap viv oswa souvan ale nan yon bilding ki te konstwi anvan 1960?
- Èske pitit ou ap viv oswa souvan ale nan yon bilding ki te konstwi anvan 1978 ki an reparasyon oswa renovasyon oswa ki fèk repara?
- Èske pitit ou ap viv oswa souvan ale nan yon bilding ki gen fisi oswa penti kap dekalè?
- Èske pitit ou ap viv avèk yon granmoun oswa souvan ale kay yon granmoun kote travay li oswa aktivite pastan li ekspozè yo a plon?
- Èske fanmi ou manje oswa pou bwè nan asyèt ki te fè andeyò peyi Etazini?
- Èske fanmi ou sèvi ak remèd pou kay?

### Kijan yon timoun ka anpwazonnen nan plon?

- Anpwazònman nan plon rive an jeneral lè timoun nan pran (manje) pousyè ki gen plon ladann. Timoun yo gendwa manje tou ti kras plon ki soti nan penti oswa tè ki gen plon ladan.

### Kisa plon an lakoz nan kò a?

- Pa gen okenn kantite plon ki nan kò a ki san danje. Plon an kapab koz domaj ki rete pou tout tan! Plon ka fè dega nan sèvo. Li kapab lakoz pwoblèm grandi, pèt tande ak pwoblèm aprantisaj.
- Anpil timoun pa montre sentòm pou anpwazònman nan plon. Gen kèk sentòm ki avanse ke anpwazònman nan plon an kreye ki se menm bagay ak lòt maladi timoun genyen tankou grip oswa pwoblèm dan.

## Kisa plon an fè nan kò a? (suit)

- Si yon fanm ansent gen plon nan antouraj li, li menm ak tout pitit ki nan vant li a ka vin anpwazonnen nan plon. Plon kapab lakoz domaj kay manman an ak tibebe a ki dire yon bon tan.

---

## Kijan ou ka redui risk la?

Ranplase, ranje oswa jere tout danje ki gen pou wè ak plon nan yon fason ki an sekirite.

### Etap ou ka pran pou anpeche timoun yo anpwazonnen nan plon:

- Kenbe timoun ak fanm ansent yo lwen tout danje ki gen pou wè ak plon.
- Netwaye pousyè plon ak ti mòso penti yo nan siye arebò fenèt yo ak espas devan fenèt yo ak twal ki mouye oubyen pase mòp atè yo. PA bale a sèk oswa itilize aspiratè paske sa a pral gaye pousyè ki gen plon yo.
- Bloke espas kote ki gen penti kap dekale oswa ki fann yo or chipping paint. Pa itilize fenèt sa yo ki gen penti ki fann yo.
- Deplase chanm pitit ou a oswa espas li jwe a ale nan yon chanm ki pa gen okenn penti kap dekale oswa ki fann.
- Mete tapi ki ka lave ni anndan ni deyò pòt pou antre yo.
- Fè moun yo retire soulye yo anvan yo antre nan kay la.
- Pa kite pitit ou (oswa bèt kay) jwe nan salte.
- Lave epi siye men pitit ou a, jwèt ak sison yo souvan. Lave ak siye men pitit ou a anvan li jwe, manje ak dòmi.
- Sèvi ak dlo frèt nan wobinè pou bwè, fè manje ak fè lèt la. Kite dlo a tonbe pandan 1-2 minit anvan ou sèvi ak li.
- Bay pitit ou bon manje ki an sante ak ti goute pou manje. Yon lestomak ki vid pran nan plon pi vit pase yon lestomak ki plen.

### Etap granmoun yo kapab pran pou ede anpeche tèt yo oswa timoun yo anpwazonnen nan plon akoz travay yo oswa aktivite yo fè nan pastan yo:

- Pa manje, bwè oswa fimen nan travay / zòn pastan ou yo.
- Lave men ou ak figi ou anvan ou manje, fimen oswa bwè.
- Mete rad pwoteksyon (tankou gan ou itilize gan ki sèvi yon sèl fwa yo, chapo ak kouvèti soulye) lè w ap travay avèk plon. Sèvi ak yon respiratè ke NIOSH apwouve.
- Benyen, lave cheve ou, ak chanje e mete rad ak soulye ki pwòp anvan ou kite zòn travay la. Si w kite pousyè sou rad ou, li ka kontamine lakay ou ak machin ou.
- Mete rad travay ou ak soulye ou nan sache plastik ki byen fèmen.
- Lave rad travay yo nan yon lòt machin a lave olye ou sèvi ak machin a lave fanmi an.

---

## Èske pitit ou a bezwen yo fè tès pou li pou anpwazonman nan plon?

- Wi, tout timoun, ki gen anviwon youn ak de lane, yo dwe fè tès pou anpwazonman nan plon ... sa se lalwa!
- Tès san ap fè konnen ki kantite plon ki nan san pitit ou a nan moman tès la. Si nivo a wo, pitit ou a pral bezwen fè plis tès.
- Si pitit ou a gen risk nan lòt laj yo, fè pitit ou fè tès sa yo nan moman sa yo tou.

---

**Pwogram Connecticut pou Sante Lakay ak sou**

**Plon (860) 509-7299**

**[www.ct.gov/dph/lead](http://www.ct.gov/dph/lead)**

**[www.ct.gov/dph/healthyhomes](http://www.ct.gov/dph/healthyhomes)**





CT DPH PWOGRAM SANTE LAKAY AK SOU PLON

FÈY ENFÒMASYON

# Manje kòm sadwa ede konbat anpwazònman nan plon

Plon an twonpe kò a nan fè li kwè ke se fè, kalsyòm oswa zenk. Lè w manje an sante, li ka ede diminye plon an pou li pa rete nan kò a.

Pa kite pitit ou a pase yon jounen ak lestomak li vid!

## Senk gwoup manje debaz

- Pen, sereyal ak gren sereyal yo
- Legim
- Fwi
- Lèt ak pwodui letye
- Vyann, poul, pwason, nwa ak pwa



## Manje ki gen anpil kalsyòm

- Lèt
- Yogout
- Fwomaj (*pou ti goute, nan kwit manje tankou makawoni ak fwomaj, pizza, krèp, legim*)
- Manje ki fèt ak lèt (*pouding, soup, krèm, krèm desè*)
- Sadin oswa somon nan bwat (*ak zo*)
- Legim vèt (*chou frize, chou vèt, bwokoli*)



## Manje ki gen anpil zenk

- Poul oswa kodenn
- Vyann mèt
- Pwason
- Lèt ak fwomaj
- Lanbi, zwit, moul, krab
- Pwa sèch ak lantiy
- Ze



---

## Manje ki gen anpil fè

- Vyann wouj mèg, poul, kodenn ak pwason
- Sereyal ki gen fè oswa seryal frèt
- Paloud, zwit oswa moul (itilize sa ki nan bwat yo pou fè soup oswa pou fè sòs pou pat)
- Legim fèy vèt fonse
- Pwa sèch, pwa fann, ak lòt pwa (*pinto, wouj, blan, wouj vèt, chich*)
- Ze
- Fwi sèch



*Fè ki nan legim, sereyal, pwa, nwa ak ze yo gendwa plis sèvi nan kò a lè ou manje yon manje ki gen anpil vitamin C nan menm repa ke wap pran an. Zoranj, chadèk, frèz, kantaloup, piman vèt, chou, bwokoli ak pòm detè yo se kèk manje ki gen anpil vitamin C.*

---

### Konsèy sou sante:

- Pa fri manje yo. Kwit oswa griye yo.
- Eseye pa manje manje ki gen anpil grès. Lè w ap manje yo, pa manje anpil.
- Vitamin C ede kò ou absòbe fè.
- Timoun ki poko gen 2 lane ta dwe gen lèt antye lè yo finn kite lèt (Formula) oswa tete. Pifò timoun ki gen 2 lane ak ki pi gran kapab pran lèt ki gen mwens grès Timoun ki alèji ak lèt ka gendwa pran tofou, legim fèy vèt, sadin oswa somon nan bwat pou kalsyòm yo bezwen yo.
- Timoun ki pi jèn yo bezwen pi piti pòsyon pase timoun ki pi gran oswa pase granmoun yo. Moun ki pi aktif yo bezwen pi gwo kantite nan chak nan 5 gwoup manje sa yo.

---

**Pwogram Connecticut pou Sante Lakay ak sou Plon**

**(860) 509-7299**

**[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)**

**[www.ct.gov/dph/lead](http://www.ct.gov/dph/lead)**

**[www.ct.gov/dph/healthyhomes](http://www.ct.gov/dph/healthyhomes)**

