



MPANGO WA RISASI NA NYUMBA SALAMA

MAELEZO

Kuzuia Sumu ya Risasi

Je, Risasi inapatikana Wapi?

- **Rangi:** Risasi inaweza kupatikana katika rangi ambayo ilitengenezwa kabla ya 1978. Rangi hii inaweza kuwa kwenye sehemu yoyote iliyopakwa rangi nyumbani mwako, kama vile magari, madirisha na varanda.
- **Vumbi:** Vumbi ya risasi nyumbani hutokana na sehemu zilizopakwa risasi ambazo zinabambuka na kuambuka. Kukwaruza na kusugua rangi ya zamani wakati wa kupaka rangi upya au kubadilisha upya kunaweza pia kusababisha tatizo la vumbi ya risasi.
- **Mchanga:** Rangi ya zamani ambayo imebambuka nje ya nyumba yako hadi kwenye sakafu inaweza pia kuwa na risasi iliyosalia mchangani.
- Risasi inaweza pia kupatikana katika vyombo, bilauri za kauri, mikebe ya vyakula kutoka nje ya Marekani, mabomba ya maji, solda na mapambo, na baadhi ya vipodozi vya kitamaduni na matibabu ya nyumbani.
- Baadhi ya kazi na shughuli pendwa zinaweza kuwaweka watoto na watu wazima katika hatari ya risasi. Baadhi ya mifano ni wapaka rangi, watengeneza nyumba, mafundi wa bomba, mekanika, wahudumu wa daraja, utengenezaji mapambo ya vito, bilauri/vyungu au vioo vyenye rangi, na kwenda kwenye maeneo ya ndani ya kujafunza kutumia bunduki.

Je, Mtoto Wako ako Kwenye Hatari ya Sumu ya Risasi?

Ikiwa jibu lako ni ndiyo kwa yoyote kati ya maswali haya, ni vyema mtoto wako apimwe, hata kama mtoto wako ni mkubwa.

- Je, mtoto wako anaishi katika jengo au hutembelea jengo lililoundwa kabla ya mwaka wa 1960?
- Je, mtoto wako anaishi au hutembelea mara kwa mara jengo lililoundwa kabla ya mwaka wa 1978 ambalo linakarabatiwa au limetoka kukarabatiwa?
- Je, mtoto wako anaishi katika jengo au hutembelea jengo ambalo lina rangi inayobambuka au kuambuka?
- Je, mtoto wako anaishi na mtu mzima au mara kwa mara hutembelea mtu mzima ambaye kazi au shughuli yake pendwa inamweka katika hatari ya risasi?
- Je, familia yako inakula au kunywa kwa kutumia vyombo vilivyoundwa nje ya Marekani?
- Je, familia yako hutumia matibabu ya nyumbani?

Mtoto anawezaje kupata sumu ya risasi?

- Sumu ya risasi kwa kawaida hufanyika wakati watoto wanapomeza (kula) vumbi ambayo ina risasi ndani yake. Watoto wanaweza pia kula vibanzi vya rangi ya risasi au mchanga ambao una risasi.

Je, Risasi Hufanya nini kwa Mwili?

- Hakuna kiasi cha risasi mwilini ambacho ni salama. Uharibifu ambao risasi inaweza kusababisha ni wa kudumu! Risasi inaweza kuharibu ubongo. Inaweza kusababisha matatizo ya kukua, kupoteza kusikia, na matatizo ya kusoma.
- Watoto wengi hawaonyeshi dalili zozote za sumu ya risasi. Baadhi ya dalili za viwango vya juu vya sumu ya risasi ni sawa na magonjwa mengine ya utotoni, kama vile mafua au matatizo ya meno.

Je, Risasi Hufanya nini kwa Mwili? (Inaendelea)

- Ikiwa mwanamke mjamzito ako karibu na risasi, yeye na mtoto wake asiyezaliwa wanaweza kupata sumu ya risasi. Risasi inaweza kusababisha uharibifu wa kudumu kwa mama na mtoto wake.

Unawezaje Kupunguza Hatari hiyo?

Badilisha, rekebisha au dhibiti hatari zote za sumu kwa njia salama.

Hatua unazoweza kuchukua kuwazuia watoto dhidi ya kupata sumu ya risasi:

- Waweke watoto na wanawake wajawazito mbali na hatari zote za sumu.
- Safisha vumbi ya risasi na vibanzi vya rangi kwa kupanguza kwa maji vizingiti vya madirisha au kupanguza sakafu kwa maji. USIJARIBU kufagia au kutumia kivuta vumbi bila kutumia maji, hii itaeneza vumbi hiyo ya risasi.
- Ziba maeneo yenye rangi inayobambuka au kuambuka. Usitumie madirisha ambayo yana rangi inayobambuka.
- Hamisha chumba cha kulala cha mtoto wako au eneo la kuchezea kwa chumba ambacho hakina rangi inayobambuka au kuambuka.
- Weka mikeka inayoweza kuoshwa ndani na nje ya milango ya kuingia.
- Hakikisha watu wanavua viatu vyao kabla ya kuingia ndani ya nyumba.
- Usimruhusu mtoto wako (au mnyama kipenzi) kucheza kwenye vumbi.
- Nawisha na ukaushe mikono, vifaa vya kuchezea na vitilizaji vya mtoto wako mara kwa mara. Nawisha na ukaushe mikono ya mtoto wako kabla ya kucheza, kula, na kulala.
- Tumia maji baridi kutoka kwenye mfereji ili kunywa, kupika na kutengeneza fomula. Acha maji yatiririke kwa dakika 1-2 kabla ya kuyatumia.
- Mpe mtoto wako vyakula na vitafunio bora vya kula. Tumbo yenye njaa huchukua risasi kwa haraka kuliko tumbo iliyoshiba.

Hatua ambazo watu wazima wanaweza kuchukua ili kusaidia kujizuia wenyewe au watoto wao dhidi ya kupata sumu ya risasi kutoka kwa kazi au shughuli zao:

- Usile, kunywa au kuvuta sigara katika eneo lako la kazini/shughuli.
- Nawa mikono na uso wako kabla ya kula, kuvuta sigara au kunywa.
- Vaa nguo za kujikinga (kama vile glovu, kofia, na vifunika viatu vinavyoweza kutupwa) wakati unashughulikia risasi. Tumia kipitisha hewa kilichoidhinishwa cha NIOSH.
- Oga, osha nywele yako, na ubadilishe uvae nguo na viatu visafi kabla ya kutoka kazini. Kuacha vumbi kwenye nguo zako kunaweza kuchafua nyumba na gari lako.
- Weka nguo na viatu zako za kazi ndani ya mfuko wa plastiki unaoweza kufungwa.
- Fua nguo za kazi katika sehemu tofauti na nguo za familia.

Je, mtoto wako anapaswa kupimwa sumu ya risasi?

- Ndiyo, watoto wote, karibu na umri wa mwaka mmoja au miaka miwili lazima wapimwe sumu ya risasi... ni sheria!
- Vipimo vya damu vitaonyesha kiasi cha risasi katika damu ya mtoto wako wakati huo wa upimaji. Ikiwa kiwango kiko juu, mtoto wako atahitajika kupimwa zaidi.
- Ikiwa mtoto wako ako kwenye hatari katika umri mwingine, hakikisha mtoto wako amepewa wakati huo pia.

Mpango wa Risasi na Nyumba Salama wa Connecticut

(860) 509-7299

www.ct.gov/dph/lead

www.ct.gov/dph/healthyhomes





MPANGO WA RISASI NA NYUMBA SALAMA

MAELEZO

Kukula Vizuri Husaidia Kukabiliana na Sumu ya Risasi

Risasi huchanganya mwili kufikiria ni ayoni, kalsiamu au zinki. Kula vyakula bora kunaweza kusaidia kupunguza risasi dhidi ya kubakia mwilini.

Usimruhusu mtoto wako ashinde mchana kutwa bila kula!

Vikundi Vitano Msingi vya Chakula

- Mikate na nafaka
- Mboga
- Matunda
- Mazima na bidhaa za maziwa
- Nyama, kuku, samaki, karanga na maharagwe



Vyakula Vyenye Kalsiamu

- Maziwa
- Mtindi
- Jabini (*kwa vitafunio, katika kupika vyakula kama makaroni na jabini, piza, totila, mboga*)
- Vyakula vilivyotengenezwa kwa maziwa (*pudini, supu, aisikrimu, kastadi*)
- Samoni ya sadini au kopo la dagaa (*yenye mifupa*)
- Mboga za kijani (*sukumawiki, mchicha, brokoli*)



Vyakula Vyenye Zinki

- Kuku au bata mzinga
- Nyama isiyokuwa na mafuta
- Samaki
- Maziwa na jabini
- Chava, kombe, kome, kaa
- Maharagwe na ndegu
- Mayai



Vyakula Vyenye Ayoni

- Nyama isiyokuwa na mafuta, kuku, bata mzinga na samaki
- Nafaka moto au baridi zilizoongezwa ayoni
- Chava, kombe, kome, kaa (*tumia za mikebe kutengeneza supu au sosi ya pasta*)
- Mboga za rangi ya kijani
- Maharagwe, dengu na maharagwe mengine (*pinto, red, navy, kidney, garbanzo*)
- Mayai
- Matunda yaliyokaushwa



Ayoni kwenye mboga, nafaka, maharagwe, karanga na mayai inaweza kutumika zaidi na mwili unapokula chakula chenye Vitamini C kwenye chakula hicho kimoja. Machungwa, balungi, stroberi, kantalupe, pilipili za kijani, koliflawwa, brokoli, na viazi ni baadhi ya vyakula vyenye Vitamini C.

Vidokezo Muhimu:

- Usikaange vyakula. Vioke au uvichemshe.
- Jaribu usile vyakula vyenye mafuta mengi. Wakati unavyovikula, kula kiasi kidogo.
- Vitamini C husaidia mwili wako kufyonza ayoni.
- Watoto chini ya umri wa miaka 2 wanapaswa kunywa maziwa baada ya kuacha kunywa fomula au maziwa ya mama. Watoto wengi wenye umri wa miaka 2 na zaidi wanaweza kunywa maziwa yaliyopunguzwa mafuta. Watoto wenye mizio ya maziwa wanaweza kula tofu, mboga za majani, sadini, au kopo la dagaa kwa mahitaji yao ya kalsiamu.
- Watoto wadogo wanahitaji kiasi kidogo kuliko watoto wakubwa au watu wazima. Watu wanaofanya mazoezi wanahitaji kiasi kikubwa kutoka kwa kila moja ya vikundi hivi 5 vya chakula.

Mpango wa Risasi na Nyumba Salama wa Connecticut

(860) 509-7299

www.choosemyplate.gov

www.ct.gov/dph/lead

www.ct.gov/dph/healthyhomes

