

# Zapobieganie zatruciu ołowiem u dzieci



Zatrucie ołowiem nie jest tylko problemem ludzi biednych, sprawą z przeszłości czy zmartwieniem lokalnym. Każda ilość ołowiu jest niedobra dla dziecka. Mała ilość ołowiu może wyrządzić dużą szkodę, zwłaszcza u dzieci przed 2 rokiem życia. Nawet niewielka ilość ołowiu może być przyczyną obniżonego ilorazu inteligencji (IQ), kłopotów z nauką czy problemów z zachowaniem.

## Poznaj zagrożenie

- Bądź świadomy tego, że dziecko narażone na działanie ołowiu może nie okazywać symptomów zatrucia ołowiem. Niektóre dzieci mogą mieć bóle głowy, brzucha, spadek apetytu czy problemy ze snem. Inne dzieci mogą wydawać się nadaktywne czy podenerwowane. Rodzice, którzy zauważą takie symptomy u dzieci, mogą nie zdawać sobie sprawy, że ołów jest tego przyczyną.
- Pamiętaj, że przyczyny zatrucia ołowiem mogą być bardzo różne. Matki mogą przekazywać ołów dzieciom podczas karmienia piersią. Dzieci mogą wdychać ołów razem z kurzem albo mogą go połykać. Powszechnym źródłem są farby ołowiowe, zabawki czy kredki świecowe, niektóre domowe środki lecznicze oraz ołów w ziemi. Innym źródłem są piece do wytopiania ołowiu i fabryki przetwarzające zużyte akumulatory.

## Dowiedz się

- Dowiedz się, czy mieszkasz w rejonie objętym wysokim poziomem zagrożenia, pytając o to lekarza rodzinnego lub dzwoniąc do Departamentu Zdrowia Stanu Illinois (zadzwoń do IDPH pod numer 866-909-3572).
- Sprawdź etykiety na zabawkach i upewnij się, jakie zabawki i przedmioty Twoje dziecko dotyka i bierze do buzi. Sprawdź listę zabawek i produktów odwołanych przez Amerykański Związek Konsumentów d/s Bezpieczeństwa Produktów (<http://www.cpsc.gov/cpspub/prerel.html>).
- Zdobądź informacje o tym, jak bezpiecznie usuwać ołów. Domy budowane przed rokiem 1978 są bardziej narażone na niebezpieczeństwo farb ołowiowych. Usuwanie farb przy pomocy pocierania ścian papierem ściernym czy nagrzewania, powoduje wydzielanie pyłu ołowiowego do powietrza. IDPH ma listę licencjonowanych konsultantów d/s zatrucia ołowiem, inspektorów od farb i ekspertów od usuwania ołowiu. Zapytaj w IDPH lub swoim lokalnym departamencie zdrowia czy jest dostępna pomoc finansowa na usuwanie ołowiu w Twojej okolicy.

## Zabezpiecz swoje dziecko

- Zbadaj dziecko. Wszystkie dzieci pomiędzy 6 miesiącem a 6 rokiem życia muszą być obowiązkowo badane przez lekarza prowadzącego pod kątem zatrucia ołowiowego, przed rozpoczęciem żłobka, przedszkola i zerówki.
- Sprawdź poziom ołowiu we krwi dziecka jeśli mieszkasz w rejonie o dużym zagrożeniu (według kodu pocztowego).
- Naucz dzieci, żeby nie wkładały nic do ust co może zawierać ołów, włączając w to odpryski farby i ziemię. Zaoferuj dziecku bezpieczne gryzaki i zabawki do żucia. Naucz starsze dzieci często myć ręce i wkładać do buzi tylko jedzenie.
- Pomóż dziecku jeść zdrowe jedzenie o wysokiej wartości odżywczej i małej zawartości tłuszczu. Jedzenie o wysokiej zawartości witaminy C, wapnia i żelaza opóźnia wchłanianie ołowiu do krwiobiegu i zwiększa ilość ołowiu wydalanego z organizmu.

---

English Title: Preventing Lead Poisoning in Children



29 Children's Research Center  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telefon: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732  
Za darmo: 877-275-3227 (Voice/TTY)  
Email: [iel@uiuc.edu](mailto:iel@uiuc.edu)  
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Więcej stron z poradami możesz znaleźć pod adresem <http://illinoisearlylearning.org>