

ແຜ່ນພລາສຕິກ. ໃຫ້ຈັດການເກັບກວດຂີ້ຝຸ່ນດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງແລະມັດໃສ່ໄວ້ໃນຖົງພລາສຕິກກ່ອນນຳໄປຖິ້ມ.

- ◆ ຖ້າທ່ານເຮັດວຽກກ່ຽວກັບສານຕະກົ່ວ ໃຫ້ລ້າງມື, ລ້າງໜ້າແລະຜິມ ແລະຖ່າຍເຄື່ອງກ່ອນອອກຈາກບ່ອນເຮັດວຽກ. ໃຫ້ຊັກເຄື່ອງນຸ່ງເຮັດວຽກຕ່າງຫາກແລະຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ໂລຈັກ ຊັກເຄື່ອງ.
- ◆ ໃຫ້ລະວັງໃນການໃຊ້ເຄື່ອງສຳອາງ, ເຄື່ອງປັ້ນດິນເຜົາແລະໝໍ້ຄົວກິນ ເຄື່ອງສຳອາງບາງຢ່າງອາດມີສານຕະກົ່ວປະສົມຢູ່ ເຊັ່ນວ່າສໍ້ແຕ້ມຄົ້ວ, ແປ້ງທາໜ້າແລະຢາຍ້ອມຜິມ ທີ່ສົ່ງເຂົ້າມາຈາກປະເທດອື່ນ. ໝໍ້ຄົວກິນທີ່ເຮັດມາຈາກປະເທດດ້ອຍພັດທະນາອາດຈະປະສົມສານຕະກົ່ວ, ສະນັ້ນຢ່າໃຊ້ຄົວກິນຫຼືໃຊ້ເກັບອາຫານ.

ໃຫ້ປຶກສາກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານຖ້າທ່ານຢາກໄປກວດເບິ່ງສານຕະກົ່ວໃນເລືອດ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຮາຍລະອຽດກ່ຽວກັບເລື່ອງສານຕະກົ່ວ (ເປັນພາສາອັງກິດ) ກະຊວງໂທຣະສັບຫາສາຍ ໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບມວນພິດ (Pollution Line) ທີ່ເບີໂທຣະສັບ 131 555. ສ່ວນຮາຍລະອຽດກ່ຽວກັບຜູ້ຊ່ຽວຊານຊຸດສິເຣືອນທີ່ມີສານຕະກົ່ວ ຂໍໃຫ້ທ່ານຕິດຕໍ່ຫາໜ່ວຍບໍລິການໃຫ້ຄຳແນະນຳເລື່ອງສານຕະກົ່ວ (Lead Advisory Service) ໂດຍໂທຣະສັບຫາເບີ 1800 626 086. ຖ້າທ່ານມີບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກເລື່ອງພາສາອັງກິດ, ໃຫ້ໂທຣະສັບຫາໜ່ວຍບໍລິການແປພາສາແລະເອກກະສານ ເບີ 131 450 ເພື່ອໃຫ້ເຂົາໂທຣຕິດຕໍ່ໃຫ້.

ເບີໂທຣະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພິມເອກກະສານນີ້ ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທຣໃນສມຸດໂທຣະສັບເບິ່ງໃໝ່.

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347

Lead and health – Is your family at risk?

ສານຕະກົ່ວແລະສຸຂະພາບ –
ຄອບຄົວທ່ານມີອັນຕະຫຼາຍບໍ?

Lead and health – Is your family at risk?

ສານຕະກົວແລະສຸຂະພາບ - ຄອບຄົວທ່ານມີອັນຕະຣາຍບໍ?

ເຮົາຄວນຂອບໃຈທີ່ໄດ້ມີການນຳນ້ຳມັນຮີດທີ່ປອດສານຕະກົວມາໃຊ້, ເພາະວ່າ ດຽວນີ້ໄດ້ມີສານຕະກົວ ນ້ອຍລົງໃນສິ່ງແວດລ້ອມຂອງເຮົາ. ແຕ່ວ່າເຮືອງນີ້ກໍຍັງ ເປັນບັນຫາໃຫຍ່ຢູ່ດີ. ສານຕະກົວສາ ມາດປະປົນຢູ່ ໃນອາກາດທີ່ເປັນພິດ, ສີທາ ເຮືອນແບບເກົ່າ, ວັສດຸເຊື້ອມ (solder), ວັສດຸກໍ່ສ້າງບາງຊນິດ ແລະ ບາງທີ່ກໍນັບ ໄປຮອດຜລິດພັນທີ່ເຮົາໃຊ້ກັນຢູ່ທຸກມື້. ເນື່ອງຈາກວ່າສານຕະກົວ ສາມາດເປັນອັນ ຕະຣາຍໄດ້ຖ້າມັນເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ, ຈຶ່ງເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ເຮົາຕ້ອງຮູ້ເຖິງວິທີປ້ອງກັນຕົວເອງ.

ສານຕະກົວຈະເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ ເມື່ອເຮົາທັນໃຈເອົາອາກາດທີ່ມີຝຸ່ນຂອງ ສານຕະກົວປະປົນຢູ່, ເມື່ອເຮົາກິນອາຫານຫຼືດື່ມນ້ຳທີ່ເປັນພິດດ້ວຍສານຕະກົວ. ໃນກໍລະນີຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າສີ່ປີ ມັນຈະເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງເດັກ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າເອົາມີຫຼືຂອງຫຼິ້ນທີ່ເປັນຝຸ່ນສານຕະກົວເຂົ້າປາກ (ຝຸ່ນນີ້ມີເຕັມຢູ່ທົ່ວ ໄປຕາມພື້ນດິນ).

ສານຕະກົວທຳອັນຕະຣາຍຢ່າງໃດ? ມັນສາມາດໄປທຳໃຫ້ເກີດຜົນສະທ້ອນ ຕໍ່ການ ເຕີບໂຕຂອງ ສມອງ ຂອງເດັກທີ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ, ເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາເຮືອງຮຽນແລະ ເຮືອງຄວາມຕັ້ງໃຈ, ເສຍຫູ, ການເຕີບໂຕຊ້າ ແລະ ມີບັນຫາເຮືອງນິສັຍຄວາມ ປະພຶດ. ຖ້າວ່າສານຕະກົວເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ ຂອງແມ່ຍິງທີ່ຖືພາເປັນຈຳນວນ ຫຼາຍໂພດ ມັນອາດໄປມີຜົນສະທ້ອນກັບເດັກໃນທ້ອງ. ໃນກໍລະນີຂອງຜູ້ໃຫຍ່, ມັນອາດເຮັດໃຫ້ເຈັບຕາມຂໍ້ແລະກ້າມເນື້ອ, ຄວາມດັນໂລຫິດສູງ, ບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້, ຄວາມຈຳເສື່ອມແລະອາດຮອດເຮັດໃຫ້ເປັນລົມຊັກໄດ້.

ແມ່ນໃຜອີກແດ່ທີ່ອາດເປັນອັນຕະຣາຍໄດ້? ທຸກໆຄົນທີ່ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບສານຕະກົວ (ຕົວຢ່າງ ເຮັດຢູ່ບໍ່ແຮ່ກົວ, ໂຮງຫຼໍ່ ແລະ ໂຮງງານຜລິດ, ຄົນແປງໂຕຖັງຮີດຫຼືແສງຮັງສີ radiotor, ຊ່າງຈອດ, ຄົນງານເຫຼັກ, ຊ່າງແປງທໍ່ນ້ຳ, ຊ່າງປຸກເຮືອນ, ຄົນກໍ່ສ້າງແລະມ້າງເຮືອນ, ຊ່າງທາສີ, ຊ່າງຫຼໍ່, ຊ່າງແປງເຮືອນ, ຜູ້ທີ່ໃຊ້ສານຕະກົວເປັນສິ່ງປະກອບໃນການເຮັດງານອະດີ(ຮກ). ຄົນງານທີ່ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບອຸດສາຫະກຳຕະກົວອາດນຳເອົາຝຸ່ນສານຕະກົວທີ່ຕົວນຳເຄື່ອງນຸ່ງກັບມາບ້ານ. ຄົນທີ່ມີເຮືອນຢູ່ ໃກ້ກັບໂຮງງານຕະກົວກໍມີອັນຕະຣາຍໄດ້, ເຊັ່ນດຽວກັບຜູ້ທີ່ຢູ່ ເຮືອນເກົ່າໆທີ່ທາສີທີ່ຜລິດແຕ່ດົນຫຼືທີ່ມີຂີ້ຝຸ່ນຂອງມັນ. (ເຖິງວ່າສີທາເຮືອນສມັຍປັດຈຸບັນຈະມີຕະກົວແຕ່ພຽງເລັກນ້ອຍ, ແຕ່

ສີທາເຮືອນທີ່ຜລິດກ່ອນປີ 1970 ມັນມີສານຕະກົວຫຼາຍ. ເຮືອນທີ່ທາສີໃໝ່ອາດມີສີເຮືອນແບບເກົ່າທາຮອງໄວ້ແລ້ວ).

ວິທີປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກສານຕະກົວ:

- ◆ ກິນອາຫານທີ່ເປັນປໂຍດ ຮ່າງກາຍຄົນເຮົາຈະດູດເອົາສານຕະກົວຫຼາຍຂຶ້ນຖ້າວ່າເຮົາຂາດສານແຮ່ຕ່າງໆເຊັ່ນທາດສັງກະສີ (zinc), ທາດເຫຼັກຫຼືທາດລຽມ, ແຕ່ມີໄຂມັນສູງ. ອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າແມ່ນໄຂ່, ຊີ້ນສີແດງທີ່ປາສຈາກໄຂມັນ, ຕັບ, ປະເພດເຂົ້າ, ໝາກຖົ່ວ, ຜັກໃບສີຂຽວແກ່, ຜລິດພັນທີ່ມີຢີສ (yeast), ໝາກຖົ່ວດົນຊນິດຕ່າງໆ, ກະປູ, ຜລິດພັນນົມ, ເຕົ້າຮູ້ຕ່ອນ, ນ້ຳເຕົ້າຮູ້ (ແບບທີ່ມີທາດລຽມສູງ) ແລະປາກະບ່ອງຊນິດທີ່ກິນກະດູກໄດ້. ໃຫ້ປ້ອນລູກດ້ວຍອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າແລະອາຫານວ່າງຢ່າງສມຳສເມີ (ທ້ອງເປົ່າຈະດູດເອົາສານຕະກົວໄດ້ຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ). ໃຫ້ເຕືອນລູກໃຫ້ລ້າງມືທຸກໆເທື່ອກ່ອນກິນແລະກ່ອນເຂົ້າບ່ອນນອນ.
- ◆ ລົດຜ່ອນໃຫ້ຂີ້ຝຸ່ນມີນ້ອຍລົງຢູ່ ໃນເຮືອນ ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳປະສົມນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດລ້າງພື້ນເຮືອນ, ຄັນໄດ, ປ່ອງຢ້ຽມທຸກໆອາທິດ. ໃຫ້ຕາບຮອຍແຕກແລະແຫງຕາມເພດານເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຂີ້ຝຸ່ນທີ່ມີສານພິດເລັດລອດເຂົ້າມາ.
- ◆ ໃຫ້ເຮັດບ່ອນຫຼິ້ນແລະຂອງຫຼິ້ນປອດພິດຢູ່ສເມີ ຢ່າໃຫ້ລູກຫຼິ້ນຢູ່ຕາມພື້ນດິນ. ໃຫ້ພະຍາຍາມກັບລູກບໍ່ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຖືກຂີ້ດິນ. ໃຫ້ປູກຕົ້ນໄມ້ຫຼືຫຍ້າປົກດິນໄວ້. ໝາກແທວະ, ຂອງຫຼິ້ນແລະສັດລ້ຽງຕ້ອງໃຫ້ສະອາດຢູ່ສເມີ.
- ◆ ໃຫ້ລະວັງເຮືອນທີ່ກໍ່ກ່ອນປີ 1970 ໃຫ້ຊອກເບິ່ງສີທີ່ເກົ່າແລະລອກ. ໃຫ້ທາສີທັບສີເກົ່າດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງ (ຢ່າໄປຊຸດສີອອກ. ສີເຮືອນທີ່ມີສານຕະກົວຄວນຈະໃຫ້ຜູ້ຊ່ຽວຊານທາງດ້ານນີ້ເທົ່ານັ້ນມາຈັດການຊຸດໃຫ້ - ກະຣຸນາເບິ່ງຮາຍລະອຽດຂ້າງລຸ່ມ). ຖ້າທ່ານແປງເຮືອນ, ຄວນໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ຖືພາແລະເດັກນ້ອຍຍ້າຍອອກໄປຢູ່ບ່ອນອື່ນກ່ອນຈົນກວ່າວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງເສັດຮຽບຮ້ອຍແລະທຳຄວາມສະອາດແລ້ວ. ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າຄາດປິດໜ້າແລະຫົ່ມເສື້ອຄຸມ, ໃຫ້ຍ້າຍເຄື່ອງເຟີນີເຈີຊຶ່ງຢູ່ ໃນທ້ອງທາສີຫຼືເອົາຜ້າປົກໄວ້, ຢ່າໃຊ້ເຄື່ອງເປົ່າສີທີ່ມີສານຕະກົວການູແລະຊຸດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດມີຝຸ່ນສານຕະກົວຂຶ້ນໄດ້, ຖ້າຈະຊຸດແລະກູກຄວນເຊັດຕາມໜ້າພຽງດ້ວຍຜ້າປູກເສັຍກ່ອນ ແລະຄວບຄຸມໃຫ້ຂີ້ຝຸ່ນຢູ່ ແຕ່ໃນທ້ອງດ້ວຍການປິດໄວ້ດ້ວຍ