

บ้านสตรีที่ตั้งครรภ์และเด็กเล็กควรย้ายออกจนกว่าทุกอย่างจะเสร็จเรียบร้อยและทำความสะอาดแล้ว ควรใช้น้ำกากและชุดคลุมนิรภัย ย้ายหรือปกปิดเฟอร์นิเจอร์ที่อ่อนนุ่มในบริเวณที่ท่านจะทำงาน ไม่ควรใช้ตะเกียงพ่นกับสีที่มีสารตะกั่วเพราะละอองหรือผงขูดจะมีฝุ่นสารตะกั่ว ควรทำให้พื้นผิวหน้าของบริเวณที่ท่านจะขัดหรือขูดเปียกเสียก่อน การใช้แผ่นพลาสติกปิดคลุมบริเวณที่ท่านทำงานเพื่อให้ฝุ่นที่เกิดขึ้นอยู่ในบริเวณที่ท่านทำงานเท่านั้น ขจัดเศษสิ่งที่ไม่ต้องการอย่างระมัดระวังโดยใช้ลงในถุงที่มีตะเข็บปิดปากถุง

- หากท่านทำงานกับสารตะกั่ว ควรล้างมือ ล้างหน้า สระผม และเปลี่ยนเสื้อผ้าเสียก่อนที่จะออกจากที่ทำงาน ชักเสื้อผ้าของท่านแยกต่างหากจากคนอื่นและควรล้างเครื่องซักผ้าเสียอีกครั้งหลังจากซักผ้าเสร็จแล้ว
- ใส่ใจกับยา เครื่องสำอาง เครื่องปั้นและเครื่องครัวที่ผลิตตามแบบดั้งเดิม เพราะผลิตภัณฑ์เหล่านี้อาจผสมสารตะกั่ว เช่น แป้งฝุ่นทาหน้า ยาข้อมผม เป็นต้น เนื่องจากเครื่องปั้นและเครื่องครัวจากประเทศกำลังพัฒนาอาจมีสารตะกั่วจึงไม่ควรใช้เป็นภาชนะสำหรับปรุงหรือเก็บอาหาร

หากท่านต้องการทราบเกี่ยวกับการตรวจเลือดเพื่อหาสารตะกั่ว โปรดสอบถามจากแพทย์ของท่าน หากท่านต้องการรายละเอียดในเรื่องสารตะกั่วฉบับภาษาอังกฤษโปรดโทรศัพท์ไปยังพอลลูชัน ไลน์(Pollution Line) ที่หมายเลข 131 555 รายละเอียดเกี่ยวกับผู้เชี่ยวชาญในการขจัดสีผสมสารตะกั่วมีอยู่ที่หน่วยบริการให้คำแนะนำในเรื่องสารตะกั่ว (Lead Advisory Service) หมายเลข 1800 626 086 หากเป็นการลำบากที่ท่านจะพูดภาษาอังกฤษ โปรดติดต่อหน่วยบริการแปลและล่าม(Translating and Interpreting Services) ที่หมายเลข 131 450

## สารตะกั่วกับสุขภาพ ครอบครัวของท่านเสี่ยงอยู่หรือเปล่า

Lead and health - is your family at risk?

หมายเลขโทรศัพท์ ถูกตัด อัง ในขณะที่พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจทานให้ เป็น ัน ัจ ัจ ัน อยู่ ตลอด เวลา ่า น าจ ัจ ่า เป็น ัน ัด ัง ส อบ หมาย เลข จาก สม ุด ี ทรั ต ี ัพ ท์

## สารตะกั่วกับสุขภาพ ครอบครัวของท่านเสี่ยงอยู่หรือเปล่า

### Lead and health - is your family at risk?

ขอขอบคุณนำมันไว้สารตะกั่วซึ่งทำให้ขณะนี้มีการตะกั่วอยู่ในภาวะแวดล้อมน้อยลง ถึงกระนั้นสารตะกั่วก็ยังคงเป็นปัญหาใหญ่ สารตะกั่วอาจอยู่ในอากาศที่มีมลพิษ สีเก่า ตะกั่ว บัคกรี วัสดุก่อสร้างและแม้แต่ผลิตภัณฑ์บางอย่างที่เราใช้อยู่ประจำวัน เนื่องจากสารตะกั่ว อาจเป็นอันตรายได้หากเข้าสู่ร่างกาย จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ท่านจะได้ทราบถึงวิธีป้องกัน

สารตะกั่วเข้าสู่ร่างกายเมื่อเราหายใจอากาศที่มีละอองของสาร รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนด้วยสาร เด็กอายุต่ำกว่า 4 ขวบได้รับสารนี้เมื่อเอามือหรือของเล่นที่เปื้อน ละอองสารตะกั่วเข้าปาก (ละอองของสารนี้ติดมือหรือของเล่นขึ้นมาจากพื้นดิน)

สารตะกั่วเป็นอันตรายอย่างไรบ้าง สารนี้มีผลต่อพัฒนาการทางสมองของเด็กเล็ก ทำให้มีปัญหาด้านการเรียนและสมาธิ สูญเสียการได้ยิน เจริญเติบโตช้า และมีปัญหาทางความประพฤติ หากสตรีที่ตั้งครรภ์ได้รับสารตะกั่วเป็นจำนวนมากทารกในครรภ์ก็จะได้รับความกระทบกระเทือน ผู้ใหญ่อาจปวดเมื่อยข้อและกล้ามเนื้อ เกิดความดันโลหิตสูง เป็นหมัน สูญเสียความจำ หรือแม้แต่เกิดอาการชัก

ใครอีกบ้างที่เสี่ยง ใครก็ตามที่ทำงานกับสารตะกั่ว เช่น เหมืองตะกั่ว โรงหลอมและแปรรูป โรงงานผลิตตัวถังรถยนต์ ช่างซ่อมเครื่องทำความร้อน ช่างเชื่อม ช่างประปา งานก่อสร้าง คนงานก่อสร้างหรือรีดลอน ช่างทาสี ช่างหล่อ ช่างซ่อมและปรับปรุงบ้าน ผู้ที่ใช้สารตะกั่วในงานอดิเรก คนงานในอุตสาหกรรมสารตะกั่วอาจนำละอองสารที่ตกติดอยู่กับเสื้อผ้ากลับบ้าน ผู้ที่อยู่ใกล้อุตสาหกรรมสารตะกั่วมีความเสี่ยง เช่นเดียวกับกับผู้ใดก็ตาม

ที่ต้องเผชิญกับสีเก่าและฝุ่นละอองของบ้านเก่า (แม้ว่าสีสมัยใหม่จะมีสารตะกั่วเพียงเล็กน้อย แต่สีทาบ้านที่ผลิตเมื่อก่อนปี 1970 ประกอบด้วยสารตะกั่วเป็นจำนวนมาก บ้านของท่านอาจมีสีเก่าซ่อนอยู่ได้สีใหม่ได้)

### วิธีป้องกันสารตะกั่ว

- **รับประทานอาหารให้ถูกอนามัย** ร่างกายจะซึมซับสารตะกั่วได้มากหากอาหารที่คนนั้นรับประทานมีแร่ธาตุสังกะสี เหล็กหรือแคลเซียมต่ำแต่มีไขมันสูง อาหารที่ดีได้แก่ไข่ เนื้อวัวไม่ติดมัน ตับ ธัญญาหาร ถั่วเมล็ดแข็ง ผักใบเขียว ผลิตภัณฑ์จากยีสต์ ถั่ว ปู อาหารนม เนยทำจากกบด เต้าหู้ นมถั่วเหลืองชนิดเพิ่มแคลเซียม และปลากระป๋องที่รับประทานได้ทั้งกระดูก ให้เด็ก ๆ รับประทานอาหารและของว่างที่ถูกอนามัยอย่างสม่ำเสมอ (กระเพาะที่ว่างเปล่าจะดูดซึมสารตะกั่วมากขึ้น) เตือนให้เด็กล้างมือก่อนรับประทานอาหารและก่อนเข้านอน

- **ลดละอองฝุ่นในบ้าน** ถูพื้น บันได หน้าต่างด้วยน้ำสบู่สัปดาห์ละครั้ง อุดรอยรั่วที่เพดานและตามรอยร้าวมิให้ฝุ่นเปื้อนสารเข้ามาในบ้านได้

- **ดูแลให้บริเวณเด็กเล่นและของเล่นปลอดภัย** ดูแลให้บริเวณเด็กเล่นแยกห่างจากที่ดินว่างเปล่า ดูแลมิให้เด็กเล่นบนดิน คลุมดินด้วยต้นไม้หรือหญ้า รักษาความสะอาดของหัวนมหลอด ของเล่น และสัตว์เลี้ยง

- **ให้ความระมัดระวังกับบ้านที่สร้างก่อนปี 1970** ตรวจสอบสีเก่าหรือสีร่อนหลุด จงทาสีใหม่ทับสีเก่าโดยมิต้องขูดลอกเอาสีเก่าออกก่อน การขจัดสีที่มีสารตะกั่วควรกระทำโดยผู้เชี่ยวชาญในด้านนี้เท่านั้น โปรดดูรายละเอียดข้างล่าง หากท่านปรับปรุงซ่อมแซม