

đem ra bãi rác.

- **Nếu làm việc trong các ngành kỹ nghệ có xử dụng chì:** sau giờ làm việc nên rửa tay, tắm gội cho thật sạch, trước khi thay quần áo. Quần áo mặc đi làm nên giặt riêng, và cũng đừng quên rửa bồn máy giặt ngay sau đó.
- **Cẩn thận khi dùng thuốc men, đồ mỹ phẩm, đồ sứ và nôi, xoong:** các loại thuốc như alkohl, ayurvedic tonics, bali goli, cebagin, cordyceps, farouk, greta, poying tan, pay loo-ah hay samtrinj; cũng như các loại mỹ phẩm chế tạo ở ngoại quốc như kohl, surma, saoti, phấn thoa mặt, và các loại thuốc nhuộm tóc có thể có chứa chì. Ngoài ra, các loại đồ sành hay sứ và vật dụng dùng để nấu nướng như nôi, xoong chế tạo ở ngoại quốc cũng có thể có chứa chì, do đó quý vị không nên dùng để đựng thức ăn hay nấu nướng.

Muốn thử để xem trong máu mình có chì hay không, quý vị có thể nhờ bác sĩ gia đình hướng dẫn. Muốn có tài liệu về sự độc hại của chì bằng Việt Ngữ, xin quý vị liên lạc với Pollution Line, số điện thoại 131 555. Muốn biết ai là người có thể giúp mình cao bỏ các lớp sơn có chứa chì, xin liên lạc với Cơ Quan Hướng Dẫn Về Sự Độc Hại Của Chì (Lead Advisory Service), số điện thoại 1800 626 086. Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Ban Thông Dịch Qua Điện Thoại, số 131 450, nhờ họ giúp.

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.

Sự độc hại của chì

Lead and health - is your family at risk?

Nhờ loại xăng, dầu không có pha chì, bầu không khí chúng ta đang thở hít giảm bớt rất nhiều chất chì. Nhưng xét về phương diện sức khỏe, chì vẫn là một vấn đề khiến mọi người phải lo ngại. Chì có thể vẫn lẫn khuất trong bầu không khí đầy ô nhiễm, trong các loại sơn cũ, các loại hợp kim có lẫn chì, trong một số vật liệu xây cất và cả trong những vật dụng chúng ta dùng hàng ngày nữa. Nếu lọt được vào cơ thể của con người, chì sẽ rất độc hại, do đó chúng ta cần phải biết làm cách nào tránh để đừng dính đến chì.

Chì có thể lọt vào cơ thể qua không khí có lẫn các hạt bụi chì, hoặc trong thức ăn và nước uống có nhiễm chì. Đối với trẻ em dưới bốn tuổi, khi các em bỏ đồ chơi vào miệng hay bú các ngón tay chì có thể theo đó lọt vào cơ thể các em (bụi chì thường ở lẫn trong cát bụi).

Như vậy sự độc hại của chì như thế nào? Nó có thể ảnh hưởng đến bộ não đang phát triển của các em nhỏ, khiến khi lớn lên, các em sẽ gặp khó khăn trong việc học và việc tập trung tâm trí vào việc học. Chì còn ảnh hưởng tai hại đến thính giác của các em, làm cơ thể các em chậm phát triển và ảnh hưởng đến cả tinh nết của các em nữa. Nếu chì lọt vào cơ thể của một phụ nữ đang có thai, nó sẽ tạo ảnh hưởng tai hại trên bào thai. Đối với người lớn, chì có thể gây ra các chứng đau nhức khớp xương và bắp thịt, làm tăng áp huyết, hay gây ra sự tuyệt tự ở nam giới và hiếm muộn ở nữ giới. Đôi khi, nó còn là nguyên nhân của chứng mất trí nhớ và có thể cả chứng kinh phong nữa.

Ngoài ra, những giới sau đây dễ bị ảnh hưởng tai hại của chì mà nhiều khi vì vô tình không để ý. Những người này gồm bất cứ ai đang làm các công việc có tiếp xúc với chì; thí dụ như phu mó chì, công nhân làm việc tại các hãng nấu hay đúc chì, thợ sửa xe, sửa bình nước xe hơi, thợ hàn, thợ sắt, thợ sửa ống nước, công nhân làm việc cho các công ty xây cất, thợ sơn, công nhân lò rèn hay lò đúc, và bất cứ ai xử dụng chì vào các mục đích nào khác. Những công nhân làm việc ở hãng đúc chì hay nấu chì có thể mặc quần áo có dính bụi chì về nhà và truyền sang cho người khác; những người sống gần các khu vực có cơ xưởng sản xuất các sản phẩm có chứa chì, cũng như những thợ sơn phải tiếp xúc hàng ngày với loại sơn cũ có pha chì (Các loại sơn hiện nay chỉ chứa một chút ít chì, nhưng những loại sơn được chế tạo trước năm 1970 thường được trộn

với một lượng chì lớn).

Làm cách nào để tránh bị nhiễm chì?

- **Ăn uống lành mạnh:** cơ thể những người ăn những thứ có chứa ít các khoáng chất như kẽm, sắt, vôi, nhưng lại chứa nhiều chất béo sẽ dễ hấp thụ thêm chì. Những loại thức ăn có lợi cho sức khỏe trong trường hợp này phải kể đến trứng, thịt bò hay thịt trầu, gan, ngũ cốc, đậu đũa, rau xanh, những loại thực phẩm có chất men (như bánh mì), các loại đậu hột, cua, sữa và các phó sản chế tạo từ sữa, đậu hũ, sữa đậu nành (có pha thêm chất vôi) và các loại cá hộp có thể nhai luôn cả xương. Quý vị nên cho con em ăn nhiều các loại thức ăn nói trên và đừng để chúng bị đói (khi bụng đói, cơ thể có khuynh hướng hấp thụ thêm chì). Luôn nhắc nhở các em rửa tay trước khi ăn và trước khi đi ngủ.

- **Làm cho nhà cửa bớt bụi:** hàng tuần nên lau rửa sàn nhà, cầu thang, cửa sổ bằng loại hóa chất dùng vào mục đích này. Trám các kẽ nứt trên tường và trên trần nhà để ngăn không cho bụi từ ngoài đường lọt vào.

- **Giữ cho đồ chơi và chỗ các em chơi được sạch sẽ:** tránh cho các em chơi với đất cát. Trồng cỏ hay cây kiểng lên những chỗ đất trơ trụi trong vườn để tránh cho gió thổi đưa bụi vào nhà. Thường xuyên lau chùi hay rửa các đồ chơi, núm vú, và những thứ các em dễ nuốt vào miệng.

- **Đối với nhà xây trước năm 1970:** kiểm soát những chỗ sơn bị tróc. Cần thận dùng sơn mới sơn phủ lên lớp sơn cũ. Đừng tìm cách cạo bỏ lớp sơn cũ. Muốn thực hiện việc này quý vị phải nhờ đến một thợ chuyên môn (xin xem dưới đây). Nếu quý vị có ý định sửa sang nhà cửa, thì nên đưa phụ nữ có thai và các em nhỏ đi ở một nơi khác, chờ đến khi nào công việc hoàn tất, nhà cửa được lau chùi sạch sẽ, rồi mới đưa họ về lại. Khi đi lại trong khu vực đang được sửa chữa, quý vị nên che mũi và miệng (dùng khẩu trang) và mặc loại quần áo dành cho công nhân (coveralls); di chuyển hoặc dùng vải hay plastic bọc các đồ đạc làm bằng vải như ghế đệm, gối, v.v... Nếu muốn lột bỏ lớp sơn cũ có pha chì, quý vị đừng dùng dụng cụ thổi hơi nóng để làm tróc sơn, nhưng trước hết nên lấy nước thấm ướt chỗ có sơn, rồi dùng giấy nhám hay dao cạo, cạo sạch lớp sơn đó để tránh cho bụi chì khỏi rơi xuống sàn. Dùng vải hay plastic để che kín cửa ra vào, cửa sổ hay trái sàn nhằm giữ cho bụi khỏi bay đến những nơi khác trong nhà. Sau đó sửa chữa xong, quý vị nên cẩn thận bỏ các phế liệu vào bao bằng plastic, cột lại và