

# Matokeo ya upimaji wa metali katika mtoto wangu

Upimaji wa metali kwenye damu ukuelezea kiwango cha metali katika damu ya mtoto wako. Metali inaweza kudhuru kukua, tabia, na uwezo wa kusoma kwa mtoto. Kiwango cha metali kinapokuwa chini zaidi, ndivyo vizuri zaidi. Sumu ya metali wakati mwingi hutokea wakati watoto wanakula au kupumua katika vumbi kutoka kwa rangi ya awali iliyo na metali. Unafaa kupima mtoto wako ikiwa unafikiri amegusa metali.

## Matokeo ya Upimaji

## Je, hii inamaanisha nini

**0-4**

### Matokeo ya metali ya mtoto wako ni sawa kama watoto wengi Marekani.

- Endelea kulinda mtoto wako kutoka kwa metali kwa kufuata vidokezi kwenye ukurasa unaofuata.

**5-14**

### Matokeo ya metali ya mtoto wako yako juu. Chukua hatua haraka!

- Zungumza na daktari wako kuhusu njia za kulinda mtoto wako dhidi ya metali, na kuhusu mlo, kukua, na maendeleo.
- Kagua nyumba yako vyanzo vinavyowezekana vya metali. Mfanyakazi wa huduma ya umma anaweza kuwasiliana nawe ili akupe maelezo au kuratibisha ziara ya nyumbani ili kukusaidia kupata vyanzo vinavyowezekana vya metali.
- Pima watoto wote wengine ambao wanaishi katika nyumba sawa.
- Pima mtoto wako tena katika mwezi mmoja hadi tatu. Ikiwa upimaji wa mtoto wako kwanza ulifanywa kwa kuchomwa kwa sindano kwenye ncha ya kidole, wapime haraka tena kwa kuchukua damu kutoka kwa vena.

**15-44**

### Matokeo ya metali ya mtoto wako yako juu. Chukua hatua haraka!

- Zungumza na daktari wako kuhusu njia za kulinda mtoto wako dhidi ya metali, na kuhusu mlo, kukua, na maendeleo.
- Kagua nyumba yako vyanzo vinavyowezekana vya metali. Mfanyakazi wa huduma ya umma anaweza kuwasiliana nawe ili akupe maelezo au kuratibisha ziara ya nyumbani ili kukusaidia kupata vyanzo vinavyowezekana vya metali.
- Wapime watoto wote wengine ambao wanaishi katika nyumba sawa.
- Pima mtoto wako tena katika wiki moja hadi nne.
- Uliza daktari wako ikiwa mtoto wako anafaa kupata eksirei ya tumbo au uondoaji uchafu.

**44 na**

**zaidi**

### Mtoto wako anahitaji matibabu mara moja!

- Ondoa vyanzo vyote vya metali kabla ya mtoto wako arudi nyumbani. Mfanyakazi wa huduma ya umma anaweza kuwasiliana nawe ili akupe maelezo au kuratibisha ziara ya nyumbani ili kukusaidia kupata vyanzo vinavyowezekana vya metali.
- Uliza daktari wako ikiwa unafaa kupeleka mtoto wako hospitalini.
- Uliza daktari wako ikiwa mtoto wako anafaa kupata eksirei ya tumbo au uondoaji uchafu.
- Zungumza na daktari wako kuhusu njia za kulinda mtoto wako kutoka kwa metali, na kuhusu mlo, kukua, na maendeleo.
- Pima mtoto wako tena katika siku mbili.

Jina la Mtoto: \_\_\_\_\_ Matokeo ya Upimaji: \_\_\_\_\_ mcg/dL Tarehe: \_\_\_\_\_

Ikiwa matokeo ya upimaji hayajaandikwa hapa, muulize daktari au muuguzi wako, iandike, na uhifadhi kwa kumbukumbu zako.

# Linda mtoto wako dhidi ya Ugonjwa unaosababishwa na Sumu ya Metali

## Osha Mikono, Wanasesere, na Sakafu

- Osha mikono ya mtoto wako mara kwa mara, kwanza kabla ya kula na kulala na baada ya kucheza nje.
- Osha wanasesere, wanasesere wa dubu, matiti bandia, na chupa mara kwa mara na sabuni na maji.
- Osha sakafu, vizingiti dirisha, na sakafu nyingine na tamvua iliyo na maji au kitambaa kila mara.

## Kula Chakula chenye Afya

- Watoto walio na mlo mzuri ufyonza metali kidogo. Pakua chakula kilicho na kalisi, chakula cha dharura, na vitamin C.
- Chakula kilicho na kalisi ni pamoja na maziwa, jibini, mtindi, tofu, na mboga za kijani.
- Vyakula vilivyo na chakula cha dharura ni pamoja na nyama nyekundu isiyo na mafuta, samaki, kuku, maharagwe, chakula cha nafaka, na matunda yaliokaushwa kama vile zabibu kavu na plamu kavu.
- Vyakula vilivyo na vitamin C ni pamoja na stroberi, machungwa, pilipili mboga, brokoli, kiwi, mpera, papaya, balungi, embe, cantaloupe, kabeji, nyanya, na viazi.

## Vipodozi, Dawa, na Bidhaa Zingine

- Epuka kutumia dawa na vipodozi vya kuingizwa kutoka nchi nyingine ikiwa mtoto wako ana kiwango cha juu cha metali kwenye damu kwa sababu bidhaa hizi zinaweza kuwa na metali.
- Vipodozi kutoka Mashariki ya Kati na Asia ambavyo vinaweza kuwa na metali ni pamoja na kohl, kajal, kohal, na suma. Dawa za nyumbani ambazo zinaweza kuwa na metali na wakati mwingine hutumika katika jamii ya Kihispani ni pamoja na azarcon, greta, maria luisa, alarcon, coral, liga, rueda, na albayalde. Dawa kutoka Asia ambazo zinaweza kuwa na metali ni pamoja na daw tway, paylooah, ghasard, bali goli, na kandu.
- Epuka kutumia vyombo vya udongo, sahani, na vyombo vya udongo vilivyoingizwa kutoka nchi nyingine kwa chakula na vinywaji ikiwa hujui ikiwa ina metali.
- Wanasesere, kito, na pipi vilivyoingizwa kutoka nchi nyingine wakati mwingine vimepatikana kuwa na metali. Nenda kwa [www.recalls.gov/cpsc.html](http://www.recalls.gov/cpsc.html), chagua “utafutaji bidhaa” na uandike “metali” ili kupata bidhaa zilizorejeshwa na notisi za usalama.



## Rangi za Metali katika Nyumba za Awali

- Nyumba za awali, zilizojengwa kabla ya 1978, zinaweza kuwa na rangi iliyo na metali. Wakati rangi ya awali ya metali inatia ufa na kuambuka, inaweza kuunda vumbi hatari ya metali ambayo inaweza kupumuliwa au kuliwa.
- Weka nyumba yako safi na bila vumbi. Kwa utaratibu pangusa juu, kwenye milango na madirisha na kitambaa chenye maji ili kuondoa vipande vya rangi na vumbi.
- Kupiga msasa na kuondoa rangi ya metali inaweza kuleta vumbi ya metali. Weka watoto na wanawake wajazito mbali na urekebishaji ambao unasumbua rangi ya awali hadi eneo lioshwe kwa kutumia tamvua au kitambaa chenye maji.

## Usilete Metali Nyumbani

- Kazi na mambo ya kupitisha muda ambayo yanaweza kuhatarisha kwa metali ni pamoja na rangi, ufundi boomba, ujenzi, utengenezaji gari, utumizi tena wa betri na chuma, na kufanya kazi na bastola na metali, vifaa vya uvuvi, kioo kilichotiwa rangi za kuona, vyombo vya udongo, na kito.
- Ikiwa unafanya kazi na metali, tumia nguo na viatu tofauti. Oga kabla ya kuja nyumbani au punde tu ukifika nyumbani. Weka nguo chafu kwa mfuko wa plastiki na uzioshe kando na nguo za wanafamilia wengine.

---

### Learn More About Lead

- Lead Information Line: 1-800-909-9898
- Washington State Department of Health: [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov) (search “lead”)
- Local Health Departments: [www.doh.wa.gov/localhealth](http://www.doh.wa.gov/localhealth)

