

# Kết quả Xét nghiệm Chì của Con Tôi

Một xét nghiệm chì trong máu cho bạn biết có bao nhiêu chì trong máu của con bạn. Chì có thể gây nguy hại tới sự tăng trưởng, hành vi và khả năng học tập của trẻ. Mức độ chì càng thấp thì càng tốt. Nhiễm độc chì thường xảy ra nhiều nhất khi trẻ ăn hoặc hít phải bụi từ sơn chì cũ. Bạn nên cho trẻ đi xét nghiệm nếu bạn nghĩ trẻ đã từng có tiếp xúc với chì.

## Kết quả Xét nghiệm

## Kết quả xét nghiệm này có ý nghĩa gì?

**0-4**

### **Kết quả xét nghiệm chì của con bạn giống với hầu hết những đứa trẻ ở Mỹ.**

- Tiếp tục bảo vệ con bạn khỏi chì theo những lời khuyên ở trang sau.

**5-14**

### **Kết quả chì của con bạn ở mức cao. Hãy hành động nhanh!**

- Trao đổi với bác sĩ của bạn về những cách bảo vệ con bạn khỏi chì, và về chế độ ăn uống, tăng trưởng, và phát triển của con bạn.
- Hãy tìm kiếm những nguồn có thể có chì ở nhà bạn. Một nhân viên y tế công cộng có thể liên hệ với bạn để cung cấp thông tin hoặc sắp xếp một chuyến thăm nhà để giúp bạn tìm ra những nguồn có thể có chì.
- Đưa tất cả những đứa trẻ khác cùng sống trong ngôi nhà đi xét nghiệm.
- Xét nghiệm lại lần nữa cho con bạn trong vòng một đến ba tháng. Nếu xét nghiệm của con bạn lần đầu tiên được thực hiện bằng cách chích máu ở đầu ngón tay, ngay lập tức sau đó con bạn phải được xét nghiệm lại lần nữa bằng cách lấy máu từ tĩnh mạch.

**15-44**

### **Kết quả chì của con bạn ở mức rất cao. Hãy yêu cầu giúp đỡ!**

- Trao đổi bác sĩ của bạn về những cách để bảo vệ con của bạn khỏi chì và về chế độ dinh dưỡng, sự tăng trưởng, và phát triển của con bạn.
- Hãy tìm kiếm những nguồn có thể có chì ở nhà bạn. Một nhân viên y tế công cộng có thể liên hệ với bạn để cung cấp thông tin hoặc sắp xếp một chuyến thăm nhà để giúp bạn tìm ra những nguồn có thể có chì.
- Đưa tất cả những đứa trẻ khác cùng sống trong ngôi nhà đi xét nghiệm.
- Xét nghiệm lại lần nữa cho con bạn trong vòng một đến bốn tuần.
- Hỏi bác sĩ của bạn xem liệu con bạn có cần khử nhiễm hoặc chiếu X-quang dạ dày không.

**44 và  
cao hơn**

### **Con bạn cần chữa trị ngay!**

- Loại bỏ tất cả các nguồn chì trước khi con bạn trở về nhà. Một nhân viên y tế công cộng có thể liên hệ với bạn để cung cấp thông tin hoặc sắp xếp một chuyến thăm nhà để giúp bạn tìm ra những nguồn có thể có chì.
- Hỏi bác sĩ của bạn xem liệu bạn có cần đưa con mình tới bệnh viện hay không.
- Hỏi bác sĩ của bạn xem liệu con bạn có cần khử nhiễm hoặc chiếu X-quang dạ dày không.
- Trao đổi bác sĩ của bạn về những cách bảo vệ con bạn khỏi chì, và về chế độ ăn uống, tăng trưởng, và phát triển của con bạn.
- Xét nghiệm lại lần nữa cho con bạn trong vòng hai ngày.

Tên Trẻ: \_\_\_\_\_ Kết quả Xét nghiệm: \_\_\_\_\_ mcg/dL Ngày: \_\_\_\_\_

Nếu kết quả xét nghiệm không được viết ở đây, hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá về điều này, viết chúng xuống và lưu lại trong hồ sơ của bạn.

# Bảo vệ Con Bạn khỏi Nhiễm độc Chì

## Rửa Tay, Đồ chơi, và Sàn nhà

- Rửa tay con bạn thường xuyên, đặc biệt trước khi ăn và đi ngủ và sau khi chơi bên ngoài.
- Thường xuyên rửa đồ chơi, thú nhồi bông, núm vú, và các chai lọ bằng xà phòng và nước.
- Thường xuyên lau sàn nhà, bề cửa sổ, và các bề mặt khác bằng khăn hoặc giẻ lau ẩm.

## Ăn Thực phẩm Lành mạnh

- Trẻ em với những chế độ dinh dưỡng tốt sẽ hấp thụ ít chì hơn. Dùng các thực phẩm có chứa canxi, sắt, và vitamin C.
- Các thực phẩm chứa canxi gồm sữa, phô mai, sữa chua, đậu phụ, và các loại rau lá, màu xanh lá cây.
- Thực phẩm chứa sắt gồm thịt nạc màu đỏ, cá, thịt gà, đậu, một vài loại ngũ cốc và trái cây khô như nho và mận.
- Thực phẩm chứa nhiều vitamin C gồm dâu tây, cam, ớt chuông, bông cải xanh, kiwi, ổi, đu đủ, bưởi, xoài, dưa vàng, cải bắp, cà chua, và khoai tây.

## Mỹ phẩm, Thuốc, và Các sản phẩm Khác

- Tránh sử dụng những loại thuốc và mỹ phẩm nhập khẩu nếu con bạn có độ chì trong máu cao bởi vì những sản phẩm này có thể chứa chì.
- Những mỹ phẩm từ Trung Đông và Châu Á có thể chứa chì gồm Kohl, kajal, kohal, và suma. Các loại thuốc sử dụng tại nhà có thể chứa chì và đôi lúc được dùng trong cộng đồng Hispanic gồm azarcon, greta, maria luisa, alarcon, san hô, liga, rueda, và albayaide. Các loại thuốc từ Châu Á có thể chứa chì gồm daw tway, paylooh, ghasard, bali goli, và kandu.
- Tránh dùng bát đĩa từ đồ gốm sứ nhập khẩu để chứa thực phẩm và đồ uống nếu bạn không biết liệu nó có chứa chì không.
- Những đồ chơi, trang sức và kẹo nhập khẩu đôi lúc cũng được phát hiện có chứa chì. Vào [www.recalls.gov/cpsc.html](http://www.recalls.gov/cpsc.html), chọn "tìm kiếm sản phẩm" và gõ "chì" để tìm các cảnh báo an toàn và thu hồi sản phẩm.



## Sơn Chì trong Những ngôi nhà Cũ

- Những ngôi nhà cũ hơn, được xây dựng trước năm 1978, có thể có sơn chứa chì. Khi sơn chì cũ nứt và bong ra, nó có thể tạo thành bụi chì nguy hiểm mà có thể bị hít hoặc ăn phải.
- Hãy giữ nhà bạn gọn gàng và không có bụi. Thường xuyên lau các bề mặt, đặc biệt là xung quanh cửa ra vào và cửa sổ bằng giẻ ẩm để loại bỏ các bụi và mảnh vỡ sơn.
- Mài và cạo sơn chì có thể tạo thành bụi chì. Hãy giữ trẻ em và phụ nữ có thai tránh những nơi sửa chữa làm xáo trộn sơn cũ cho tới khi khu vực được làm sạch bằng một chiếc giẻ hoặc khăn lau ẩm.

## Đừng Mang Chì vào Nhà

- Những công việc và sở thích mà có thể khiến bạn tiếp xúc với chì bao gồm sơn, ống nước, xây dựng, sửa ô tô, tái chế kim loại và pin, và làm việc với súng và đạn dược, chì câu cá, kính màu, đồ gốm và đồ trang sức.
- Nếu bạn làm việc với chì, hãy sử dụng những bộ quần áo và giày riêng biệt. Tắm trước khi trở về nhà hoặc ngay khi bạn về nhà. Đặt những bộ quần áo lao động bẩn trong túi nhựa và không giặt cùng với quần áo của các thành viên khác trong gia đình.

## Tìm hiểu Thêm Về Chì

- Đường dây Thông tin về Chì: 1-800-909-9898
- Sở Y tế Tiểu bang Washington: [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov) (tìm "chì")
- Các Sở Y tế Địa Phương: [www.doh.wa.gov/localhealth](http://www.doh.wa.gov/localhealth)

