Tingnan kung may Tingga
Sa Loob at Labas ng Inyong Bahay

Hindi mo makikita ang tingga, ngunit maaaring naroroon ito sa maraming lugar sa loob at labas ng inyong bahay. Maaaring mapinsala ng tingga ang inyong anak sa maraming paraan. Maraming bata na nagkaroon ng pagkalason sa tingga ay hindi mahahalata o kumikilos na may sakit. Mayroon ba kayong anuman sa mga posibleng pagmumulan ng tingga sa loob at labas ng inyong bahay? Gamitin ang listahan sa ibaba para matingnan kung may:

Pintura

- ☐ Ilayo ang mga bata mula sa may pingas o natutuklap na pintura.

Ang mga bahay na ginawa bago ng 1978 ay ipinagpapalagay na may pinturang may tingga (lead-based paint) na maaaring matuklap o magkapingas at maging pulbos. Maaaring kainin ng mga bata ang mga pitak pitak na pintura o malagyan ng pulbos nito ang kanilang mga laruan.

Alikabok o Pulbos

- ☐ Basain ang mga ibabaw kapag naglilinis upang maiwasang kumalat ang alikabok o pulbos sa hangin.

Maaaring maipon ang pulbos ng tingga sa inyong bahay mula sa pinturang may tingga o polusyon sa hangin dulot ng tingga mula sa mga pang-industriyang lugar o gas ng mga sasakyang panghimpapawid. Maaari din itong madala sa bahay kung may isang taong nasa trabaho o may hobby na gumagamit ng bagay na may tingga.

Dumi

- ☐ Hugasan ang mga kamay ng inyong anak nang madalas at takpan ang lupa ng mga halaman, damo, balakbak o graba.

Maaaring may tingga sa lupa mula sa maraming pinagkukunan sa paligid. Kapag naglalaro ang mga bata sa dumi, maaaring mapunta sa kanilang mga kamay ang pulbos ng tingga.

Tubig

- ☐ Pag-isipang gumamit ng filter na sertipikado na makakatanggal ng tingga mula sa tubig.
- ☐ Gumamit ng malamig na tubig para sa pag-inom, pagluluto at formula ng sanggol.

Ang ilang bahay ay may tingga sa mga tubo at fixture na pwedeng makapasok sa tubig ninyo. Kontakin ang utility ng tubig para sa higit na impormasyon.

Tradisyonal na Kosmetiko at mga Panlunas

- ☐ Makipag-usap sa iyong doktor bago gumamit ng tradisyonal na kosmetiko, pulbos o panlunas tulad ng: kohi, surma, sindoor, azarcon, greta at pay-loo-ah.

Ilang Pagkain at Pampalasa (Spices)

- ☐ Iwasan ang mga imported na pagkain at spices na maaaring may tingga tulad ng chapuline (pinatuyong tipaklong), pinatuyong sili, sampalok (tamarind) at turmeric.

Mga Pabigat ng Bingwit at Bala

- ☐ Ilayo ang inyong anak mula sa mga pabigat ng bingwit na may tingga (lead fishing sinker) o bala na tingga at mga casing nito.

Pottery at mga Kagamitan

- ☐ Iwasan ang paggamit ng mga pinggan na luma na, gawa sa kamay o mula sa labas ng Estados Unidos maliban kung nasuri ang mga ito kung may tingga.

CDPH California Department of Public Health

Para sa higit na impormasyon, bisitahin ang go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids o kontakin ang:

Disyembre 2024 · © 2024, California Department of Public Health