



# Zapobieganie ołowicy

---

## Gdzie występuje ołów?

- **Farba:** Ołów jest obecny w farbach wyprodukowanych przed 1978 r. Takie farby mogą znajdować się na wszelkich malowanych powierzchniach w domu, takich jak drzwi, okna i werandy.
- **Pył:** Pył ołowiany w domu pochodzi z powierzchni pomalowanych farbą z ołowiem, która złuszcza się i odchodzi. Szlifowanie i zdzieranie starej farby podczas przemalowywania lub remontu może stworzyć problem z pyłem ołowianym.
- **Gleba:** Stara farba, która odpadła z domu, mogła zatruć glebę ołowiem.
- Ołów występuje również w ceramicznych naczyniach, kryształach, puszkach z jedzeniem spoza Stanów Zjednoczonych, rurach wodociągowych, lutowiu i elementach instalacji oraz w niektórych etnicznych kosmetykach i domowych specyfikach.
- Niektóre typy pracy i hobby narażają dzieci i dorosłych na ołów. Przykłady to malarze, budownicy, hydraulicy, mechanicy, robotnicy pracujący na moście, rzemieślnicy wyrabiający biżuterię, ceramikę lub szkło barwione bądź osoby korzystające z krytych strzelnic.

---

## Czy Twoje dziecko jest narażone na ołowicę?

Jeśli odpowiedź na dowolne z następujących pytań jest twierdząca, warto zbadać dziecko, nawet jeśli jest w starszym wieku.

- Czy dziecko mieszka w budynku sprzed 1960 r. lub często takowy odwiedza?
- Czy dziecko mieszka w budynku sprzed 1978 r., który jest w remoncie lub był niedawno remontowany, bądź często takowy odwiedza?
- Czy dziecko mieszka w budynku, którego farba łuszczy się lub odpada, lub często takowy odwiedza?
- Czy dziecko mieszka z dorosłym lub często odwiedza dorosłego, którego praca lub hobby wiąże się z ryzykiem kontaktu z ołowiem?
- Czy rodzina je lub pije z naczyń wykonanych poza Stanami Zjednoczonymi?
- Czy rodzina korzysta z domowych specyfików?

---

## W jaki sposób dziecko może zachorować na ołowicę?

- Do ołowicy dochodzi zazwyczaj, gdy dziecko połknie (zje) pył zawierający ołów. Dzieci mogą również zjeść kawałki farby z ołowiem lub gleby zawierającej ołów.

---

## Dlaczego ołów jest szkodliwy dla organizmu?

- Żadna ilość ołowiu w organizmie nie jest bezpieczna. Może on wyrządzić nieodwracalne szkody! Ołów może uszkodzić mózg. Może powodować opóźniony rozwój, utratę wzroku i problemy z nauką.
  - Wiele dzieci nie wykazuje objawów ołowicy. Niektóre objawy poważnego zatrucia ołowiem są takie same jak w przypadku innych chorób dziecięcych takich jak przeziębienie lub ząbkowanie.
-

## Dlaczego ołów jest szkodliwy dla organizmu? (ciąg dalszy)

- Jeśli kobieta w ciąży przebywa w pobliżu ołowiu, ona i jej nienarodzone dziecko są narażeni na ołowicę. Ołów może wyrządzić matce i dziecku długotrwałe szkody.

---

### Jak ograniczyć ryzyko?

Należy wymieniać i naprawiać wszystkie elementy zawierające ołów oraz zarządzać nimi w bezpieczny sposób.

#### Kroki, które można podjąć w celu uchronienia dzieci przed ołowicą:

- Trzymać dzieci i kobiety w ciąży z dala od wszelkich elementów zawierających ołów.
- Usuwać pył ołowiany i kawałki farby, czyszcząc framugi okien i okna piwniczne mokrą szmatką lub czyszcząc podłogi mokrym mopem. NIE zamiatać na sucho ani nie odkurzać, gdyż może to rozprzestrzenić pył ołowiany.
- Odgradzać miejsca z łuszczącą się lub odpadającą farbą. Nie używać okien z odpadającą farbą.
- Przenieść sypialnię lub pokój zabaw dziecka do pomieszczenia, w którym nie ma łuszczącej się lub odpadającej farby.
- Kłaść nadające się do prania maty po wewnętrznej i zewnętrznej stronie drzwi wejściowych.
- Prosić gości o zdjęcie butów przed wejściem.
- Nie pozwalać dziecku (ani zwierzęciu domowemu) bawić się na ziemi.
- Często myć i suszyć ręce, zabawki i smoczki dziecka. Myć i suszyć ręce dziecka przed zabawą, jedzeniem i snem.
- Używać zimnej wody z kranu do picia, gotowania i przygotowywania mleka początkowego. Po odkręceniu wody odczekać 1-2 minuty przed jej użyciem.
- Podawać dziecku zdrowe posiłki i przekąski. Pusty żołądek przyswaja ołów szybciej.

#### Kroki, które dorośli mogą podjąć, aby uchronić siebie lub dzieci przed zachorowaniem na ołowicę w wyniku wykonywanej pracy lub hobby:

- Nie jeść, pić ani palić w miejscu pracy/wykonywania hobby.
- Myć ręce i twarz przed jedzeniem, paleniem lub pić.
- Nosić odzież ochronną (taką jak rękawiczki jednorazowego użytku, kask i osłony na buty) podczas pracy z ołowiem. Używać aparatu oddechowego zatwierdzonego przez NIOSH.
- Brać prysznic, myć włosy i zakładać czyste ubrania i buty przed opuszczeniem miejsca pracy. Pył pozostały na ubraniach może zostać przeniesiony do domu i samochodu.
- Odzież roboczą i buty do pracy należy umieścić w zamkniętych plastikowych torebkach.
- Odzież roboczą należy myć w osobnej partii od ubrań rodziny.

---

### Czy Twoje dziecko wymaga badania na ołowicę?

- Tak, wszystkie dzieci w 1-2 roku życia wymagają badania na ołowicę... jest to wymóg prawny!
- Badanie krwi wykaże, ile ołowiu znajduje się w organizmie dziecka w momencie pobrania próbki. Jeśli poziom ołowiu jest wysoki, dziecko wymaga dodatkowych badań.
- Jeśli Twoje dziecko będzie narażone na kontakt z ołowiem w starszym wieku, również warto przeprowadzić badanie.

---

**Connecticut Lead and Healthy Homes Program**

**(860) 509-7299**

**[www.ct.gov/dph/lead](http://www.ct.gov/dph/lead)**

**[www.ct.gov/dph/healthyhomes](http://www.ct.gov/dph/healthyhomes)**





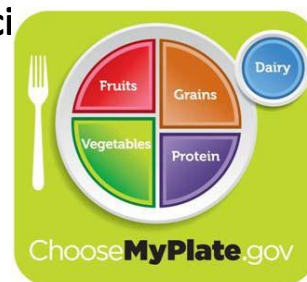
# Odpowiednia dieta pomaga zapobiegać ołowicy

Ołów maskuje się w organizmie jako żelazo, wapno lub cynk. Zdrowa dieta pomaga ograniczać przyswajanie ołowiu przez organizm.

Nie pozwalaj dziecku chodzić cały dzień o pustym żołądku!

## Pięć podstawowych grup żywności

- Chleb, zboża i ziarna
- Warzywa
- Owoce
- Mleko i nabiał
- Mięso, drób, ryby, orzechy i fasola



## Żywność bogata w wapno

- Mleko
- Jogurty
- Sery (jako przekąska i do gotowania potraw takich jak makaron z serem, pizza, tortilla, warzywa)
- Żywność z mleka (budyń, zupa, lody, kremy)
- Sardynki lub łosoś w puszcze (z kośćmi)
- Zielone warzywa (kapusta włoska, kapusta bezgłowa, brokuły)



## Żywność bogata w cynk

- Kurczak lub indyk
- Chude mięso
- Ryby
- Mleko i sery
- Małże, ostrygi, mule, krab
- Suszona fasola i soczewica
- Jaja



---

## Żywność bogata w żelazo

- Chude mięso czerwone, kurczak, indyk, ryby
- Bogate w żelazo płatki śniadaniowe na gorąco i zimno
- Małże, ostrygi i mule (*używać owoców morza z puszki do zupy lub sosu do makaronu*)
- Ciemnozielone warzywa liściaste
- Suszona fasola, groch łuskany, inne typy fasoli (*pinto, czerwoną, haricot, nerkowatą, ciecierzycą*)
- Jaja
- Suszone owoce



*Dodanie żywności bogatej w witaminę C do posiłku pomoże w przyswajaniu żelaza obecnego w warzywach, zbożach, fasolach, orzechach i jajach. Przykłady żywności bogatej w witaminę C: pomarańcze, grejpfruty, truskawki, kantalupa, papryka zielona, kalafior, brokuły, ziemniaki.*

---

### Porady dotyczące zdrowia:

- Żywność pieczona jest zdrowsza od smażonej.
- Unikaj żywności bogatej w tłuszcze lub ograniczaj jej spożycie do małych porcji.
- Witamina C pomaga w przyswajaniu żelaza.
- Dzieci poniżej 2. roku życia, które nie piją już mleka początkowego lub mleka z piersi, powinny pić mleko pełnotłuste. Większość dzieci od 2. roku życia może spożywać mleko o niższej zawartości tłuszczu. Dzieci z alergią na mleko mogą czerpać wapień z tofu, zielonych warzyw liściastych, sardynek lub łososia w puszcze.
- Młodsze dzieci potrzebują mniejszych porcji niż starsze dzieci lub dorośli. Osoby bardziej aktywne potrzebują większych porcji każdej z 5 grup żywności.

---

**Connecticut Lead and Healthy Homes Program**

**(860) 509-7299**

**[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)**

**[www.ct.gov/dph/lead](http://www.ct.gov/dph/lead)**

**[www.ct.gov/dph/healthyhomes](http://www.ct.gov/dph/healthyhomes)**

