

## Quý vị có câu hỏi?

Hãy gọi đến Đường dây y tá tư vấn 24 giờ của chúng tôi. Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp quý vị.



Tiếng Anh:  
**(888) 275-8750**

Español:  
**(866) 648-3537**

Người dùng TTY/  
TDD:  
**711**



Do Molina Healthcare phân phối. Tất cả tài liệu trong sách này chỉ để tìm hiểu thông tin. Thông tin này không thay thế lời khuyên của nhà cung cấp.

Để nhận thông tin này bằng ngôn ngữ quý vị mong muốn hoặc định dạng có thể truy cập, vui lòng gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên. Số điện thoại nằm ở mặt sau thẻ ID của quý vị.

# Nhiễm độc chì

## Nhiễm độc chì là gì?

Chì là chất độc mạnh. Quý vị có thể bị nhiễm độc chì nếu quý vị nuốt hoặc hít phải những thứ có chứa chì. Những thứ có thể chứa chì bao gồm sơn, bụi và nước ô nhiễm.

Một lượng nhỏ chì trong cơ thể có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe. Trẻ em có nguy cơ nhiễm độc chì cao nhất.

## Các triệu chứng của nhiễm độc chì là gì?

- Tăng trưởng chậm
- Có vấn đề học tập
- Đau đầu
- Mệt mỏi
- Khó ngủ
- Không muốn ăn
- Đau dạ dày và chuột rút
- Buồn nôn và nôn ói
- Táo bón hoặc phân lỏng

## Làm sao để kiểm tra nhiễm độc chì cho con quý vị?

**Xét nghiệm máu đơn giản** có thể phát hiện ra chì trong cơ thể con quý vị. Yêu cầu nhà cung cấp kiểm tra cho con quý vị **trước 12 tháng** và **trước 24 tháng** tuổi. Hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị về việc kiểm tra cho con quý vị nếu con quý vị **dưới 6 tuổi** và chưa được kiểm tra.

## Quý vị có thể ngăn chặn nhiễm độc chì bằng cách nào?

- Nếu quý vị sống ở viện dưỡng lão, hãy giữ vệ sinh tất cả các bề mặt.



- Đảm bảo con quý vị tránh bị sơn tróc.
- Rửa tay cho con quý vị sau khi chơi ngoài trời và trước bữa ăn.
- Thường xuyên rửa sạch đồ chơi của con quý vị.
- Dùng bữa ăn có lợi cho sức khỏe.

Trẻ em ăn theo chế độ ăn uống lành mạnh hấp thụ ít chì hơn. Đảm bảo bữa ăn quý vị cho ăn bao gồm:

- Thực phẩm giàu chất sắt, như thịt đỏ nạc, cá, gà và trái cây sấy khô.
- Thực phẩm giàu canxi như sữa, sữa chua, phô mát và rau xanh
- Thực phẩm giàu vitamin C, như cam, bưởi, cà chua và ớt xanh

Một số thức ăn này chỉ tốt thôi đối với trẻ lớn hơn, hãy tuân theo lời khuyên của nhà cung cấp.

**Duy trì lịch hẹn với nhà cung cấp của con quý vị. Nhiễm độc chì dễ điều trị hơn khi phát hiện sớm.**