



Co osoby dorosłe powinny wiedzieć o zatruciu ołowiem



Ołów to niebezpieczny metal, który może zaszkodzić dzieciom i dorosłym. Narażenie na działanie ołowiu może powodować:

- Problemy z nauką i zachowaniem u dzieci
- Wysokie ciśnienie krwi
- Uszkodzenie mózgu lub nerek
- Problemy ze zdrowiem reprodukcyjnym, takie jak nieprawidłowa sperma, zaburzenia erekcji (impotencja), niepłodność (niemożność posiadania dzieci) i poronienie (utrata ciąży)

Ołów może dostać się do Twojego organizmu, kiedy wdychasz jego pył lub opary, wkładasz ręce do ust po dotknięciu powierzchni lub produktów, które mają lub zawierają ołów, albo spożywasz produkty zawierające ołów.

Większość osób zatrutych ołowiem nie wygląda ani nie czuje się źle. Badanie krwi na obecność ołowiu jest jedynym sposobem, aby dowiedzieć się, czy doszło do narażenia na jego działanie.

Źródła ołowiu

Miejsce pracy jest najczęstszym źródłem narażenia na ołów dla osób dorosłych, które nie są w ciąży. Prace i hobby o wysokim stopniu ryzyka obejmują:

- Sprzątanie miejsc skażonych ołowiem
- Budowanie lub burzenie budynków, mostów lub tuneli
- Używanie narzędzi elektrycznych do obróbki metalu zawierającego ołów (dla przykładu: piaskowanie i cięcie palnikiem)
- Skrobanie na sucho, szlifowanie na sucho, lutowanie, spawanie lub topienie farb lub produktów zawierających ołów
- Recykling akumulatorów, elektroniki lub złomu
- Odnawianie mieszkań lub budynków zbudowanych przed 1978 r.
- Naprawianie samochodów, łodzi lub elektroniki
- Odnawianie lub naprawianie antyków, w tym mebli
- Praca z pociskami zawierającymi ołów lub strzelanie z nich
- Wykonywanie pocisków lub ciężarków wędkarskich
- Używanie farb, pigmentów lub szkliv, które zawierają ołów
- Praca z witrażami, ceramiką lub biżuterią
- Wytapianie ołowiu

Jeśli pracujesz z ołowiem lub w jego otoczeniu, Twój pracodawca powinien podjąć następujące kroki, aby zmniejszyć Twoje narażenie na ołów:

- Zapewnić szkolenia z zakresu bezpieczeństwa pracy z ołowiem oraz sprzęt ochrony osobistej, taki jak odzież ochronna, maski oddechowe i testy sprawnościowe.
- Oddzielić miejsca pracy z ołowiem od miejsc pracy bez ołowiu i zapewnić czyste miejsca do jedzenia i zmiany odzieży.
- Zapewnić stanowiska do mycia rąk i prysznic.
- Używać wentylacji wyciągowej i innych narzędzi do redukcji pyłu i oparów ołowianych.
- Zapewnić regularne badania krwi na obecność ołowiu.

Porozmawiaj ze swoim pracodawcą, jeśli uważasz, że możesz być narażony/a na kontakt z ołowiem w swojej pracy. Jeśli pracodawca nie rozwiąże tego problemu, zadzwoń do Administracji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (Occupational Safety and Health Administration, OSHA) pod numer 800-321-6742 i poproś o inspekcję miejsca pracy lub złóż skargę na stronie [osha.gov/contactus](https://www.osha.gov/contactus). OSHA nie poinformuje twojego pracodawcy o tym, kto się z nimi skontaktował.



Inne źródła ołowiu są bardziej powszechne wśród dorosłych w ciąży. Należą do nich:

- Niektóre tradycyjne produkty konsumenckie, takie jak środki lecznicze, żywność i przyprawy, kosmetyki i pudry religijne, naczynia kuchenne i garnki
- Przedmioty niezwiązane z żywnością, takie jak glina, ziemia, pokruszona ceramika i odpryski farby, jeśli weźmiesz je do ust

Więcej informacji o produktach, których należy unikać, znajdziesz na stronie [nyc.gov/hazardousproducts](https://www.nyc.gov/hazardousproducts).



Chroń siebie i swoją rodzinę przed ołowiem

Podczas pracy lub uprawiania hobby:

- Nie jedz, nie pij i nie pal w miejscach pracy.
- Umyj ręce i twarz przed jedzeniem, pićm lub paleniem.
- W miarę możliwości używaj materiałów, które nie zawierają ołowiu.
- Noś odzież ochronną i czysty, odpowiednio dopasowany aparat oddechowy oczyszczający powietrze.

- Stosuj bezpieczne praktyki pracy i metody czyszczenia na mokro, aby ograniczyć pylenie.
- Nigdy nie szlifuj ani nie zeskrobuj farby na sucho.
- Przed wejściem do mieszkania lub samochodu przebierz się z odzieży i obuwia roboczego. Przechowuj ubrania robocze w osobnej torbie.
- Przed wyjściem z pracy umyj się i weź prysznic.





Aby uniknąć wniesienia ołowiu do mieszkania:

- Umyj ręce przed jedzeniem, pićm lub paleniem.
- Zdejmij buty przed wejściem do mieszkania.
- Unikaj używania tradycyjnych produktów konsumenckich, o których wiadomo, że zawierają ołów.
- Nigdy nie jedz ani nie żuj przedmiotów niebędących jedzeniem.
- Pierz osobno ubrania robocze, jeśli Ty lub ktoś w Twoim mieszkaniu wykonuje pracę lub ma hobby związane z używaniem ołowiu.

Poproś swojego świadczeniodawcę o wykonanie badania na obecność ołowiu we krwi, jeśli uważasz, że Ty lub ktoś w twoim gospodarstwie domowym jest narażony na jego działanie. Aby uzyskać pomoc w znalezieniu świadczeniodawcy, zadzwoń pod numer **311**.

Więcej informacji na stronie
nyc.gov/lead.