



ორსულობა და ტყვიით მოწამვლა

რისი ცოდნა
გჭირდებათ

ტყვია საწამლავია, რომელმაც შეიძლება ზიანი მოგაყენოთ თქვენ და თქვენს ბავშვს ორსულობის პერიოდში



ტყვიამ შეიძლება გამოიწვიოს:

- მაღალი არტერიული წნევა
- მუცლის მოშლა
- ნაადრევი მშობიარობა ან ახალშობილის ძალიან მცირე წონა
- თქვენი ბავშვის სწავლასა და ქცევასთან დაკავშირებული პრობლემები

ტყვიით მოწამვლა შეიძლება მოხდეს რამდენიმე გზით, მათ შორის ტყვიით დაბინძურებული საკვების მოხმარებით ან ტყვიის შემცველი პროდუქტების გამოყენებით. თუ ტყვიით ახალგაზრდობაში მოიწამლეთ, თქვენს სხეულში ჯერ კიდევ შეიძლება იყოს დარჩენილი ტყვია. როცა ფეხმძიმედ ხართ, თქვენს სხეულში არსებული ტყვია შეიძლება ბავშვს გადაეცეს.

თქვენმა სამედიცინო მომსახურების პროვაიდერმა უნდა შეაფასოს ტყვიის ზემოქმედების რისკი



პროვაიდერ კლინიკაში თქვენი პირველი პრენატალური ვიზიტის დროს, ექიმი გკითხავთ ტყვიით ახლახან ან წარსულში მოწამვლის შესახებ.

შეატყობინეთ თქვენს ექიმს:

- აწმ-ის ფარგლებს გარეთ გატარებული დრო
- პროდუქტები, როგორცაა გასული წლის განმავლობაში გამოყენებული სამკურნალო საშუალებები, სანელებლები, საკვები პროდუქტები, კოსმეტიკა ან კერამიკული ნაწარმი სხვა ქვეყნებიდან
- არასაკვები პროდუქტების მიღების ძლიერი სურვილი, როგორცაა თიხა, დამტვრეული თიხის ჭურჭელი, ნიადაგი ან საღებავის ნატეხები
- თქვენს სახლში ბოლო წლის განმავლობაში ჩატარებული სარემონტო ან სარეკონსტრუქციო სამუშაოები
- სამუშაო ან საყვარელი საქმიანობა, რომელიც შეიძლება ტყვიასთან იყოს დაკავშირებული

ტყვიით მოწამვლის შემთხვევაში თავს ცუდად არ იგრძნობთ. ტყვიით მოწამვლის დადგენის ერთადერთი გზაა ტყვიაზე სისხლის ანალიზის ჩატარება. ტესტის ჩასატარებლად მიმართეთ თქვენს პროვაიდერს.

დაიკავით თქვენი თავი და თქვენი ბავშვი



- მოერიდეთ არასაკვები ტყვიის შემცველი სამკურნალო საშუალებების, საკვები პროდუქტების, სპეციების და კოსმეტიკის გამოყენებას.
- მოერიდეთ ტრადიციული ან ხელნაკეთი კერამიკული ნაწარმის გამოყენებას საჭმლის მოსამზადებლად ან შესანახად.
- არასოდეს არ მიირთვათ ისეთი არასაკვები პროდუქტები, როგორცაა თიხა, დამტვრეული თიხის ჭურჭელი, ნიადაგი ან საღებავის ნატეხები.
- არ დარჩეთ სახლში სარემონტო ან სარეკონსტრუქციო სამუშაოების ჩატარების დროს.
- მოერიდეთ ისეთ სამუშაოს ან საქმიანობას, რომელიც შეიძლება ტყვიასთან იყოს დაკავშირებული, როგორცაა მშენებლობა, სახლის რემონტი, მანქანების რემონტი, ავეჯის დამუშავება, ან საიუველირო ნაწარმთან, ლითონებსა და ფერის პიგმენტებთან მუშაობა.
- სამუშაო ტანსაცმელი გარეცხეთ სხვა ტანსაცმლისგან დამოუკიდებლად, თუ თქვენს ოჯახში ვინმე ტყვიასთან მუშაობს.

იკვებეთ ჯანსაღად



გაესაუბრეთ თქვენს პროვაიდერს, რათა დარწმუნდეთ, რომ საკმარისი რაოდენობით ღებულობთ კალციუმს, რკინას და ც ვიტამინს.

- **კალციუმის შემცველი პროდუქტები:**
რძე, ყველი, იოგურტი, ისპანახი, ბროკოლი, ტოფუ, ორაგული და ნაყინი
- **რკინის შემცველი პროდუქტები:**
წითელი მჭლე ხორცი, ქათამი, კვერცხი, თინუსი, ოსპი, ლობიო, ბარდა, შავი ქლიავი, ქიშმიში, ბროკოლი და ისპანახი
- **ც ვიტამინის შემცველი პროდუქტები:**
ფორთოხალი, გრეიფრუტი, მარწყვი, კივი, ხილის წვენი, წიწაკა, ბროკოლი და პომიდორი



დაიცავით თქვენი ბავშვი

- გამოიყენეთ ონკანის ცივი წყალი ბავშვის საჭმლის ან ბავშვის ფაფის მოსამზადებლად, ასევე დასალევად და საჭმლის მოსამზადებლად. აკრიფეთ **311** სასმელი წყლის ტყვიის შემცველობის ტესტის უფასო კომპლექტის მისაღებად. შედეგებს მიიღებთ წყლის ნიმუშის გაგზავნიდან 30 დღეში.
- არ მიუშვათ ბავშვები აქერცლილ, გაბზარულ ან ჩამოცვენილ საღებავთან - ის შეიძლება ტყვიას შეიცავდეს. შეატყობინეთ თქვენი შენობის მფლობელს ჩამოქერცლილი საღებავის შესახებ. თუ პრობლემა არ გამოსწორდება, ან თუ მიიჩნევთ, რომ სარემონტო და სარეკონსტრუქციო სამუშაოები უსაფრთხოდ არ ტარდება, აკრიფეთ **311** და მოითხოვეთ უფასო შემოწმება.
- მორეცხეთ იატაკი, ფანჯრის რაფები, ხშირად დაიბანეთ ხელები და გაწმინდეთ სათამაშოები.
- გაიხადეთ ფეხსაცმელი, სანამ სახლში შეხვალთ.
- თუ ოჯახის წევრები ტყვიასთან მუშაობენ, მათ სახლში შემოსვლამდე ტანსაცმელი უნდა გამოიცვალოს.
- შეახსენეთ პროვაიდერ კლინიკას, რომ თქვენს ბავშვს ტყვიით მოწამვლის ტესტი 1 და 2 წლის ასაკში ჩაუტაროს. სთხოვეთ პროვაიდერ კლინიკას, რომ უფროსი ბავშვებიც შეამოწმონ. თუ პროვაიდერი კლინიკა არ გაქვთ, აკრიფეთ **311** და გაიგეთ, სად შეგიძლიათ გაუკეთოთ ტესტირება თქვენს ბავშვს.

ტყვიის შესახებ უფრო მეტი ინფორმაციის მისაღებად, აკრიფეთ **311** ან ეწვიეთ nyc.gov/lead.

