

# **Zdrowe domy: jak zadbać o dom, by był zdrowy i bezpieczny dla dziecka**

**Niniejsze wytyczne pomagają  
zidentyfikować i wyeliminować  
zagrożenia zdrowia w domu.**



## Ołów

Ołów to trucizna często obecna w starych farbach. Farby ołowiowe oraz pył, który z nich powstaje, to najczęstsza przyczyna dziecięcego zatrucia ołowiem w mieście Nowy Jork. Ściany, okna, parapety, drzwi i inne powierzchnie

budynków sprzed 1960 roku wciąż mogą być pokryte farbami ołowioowymi. Ołów znajduje się również w niektórych produktach konsumenckich, glebie i instalacjach hydraulicznych. Zatrucie ołowiem może być przyczyną trudności w nauce oraz problemów wychowawczych u dzieci, jak również powikłań podczas ciąży i innych problemów zdrowotnych u osób dorosłych (np. wysokiego ciśnienia krwi, problemów neurologicznych i zaburzeń czynności nerek, bezpłodności i impotencji).

### Aby chronić dziecko przed zatruciem ołowiem:

- Przypomnij lekarzowi, aby zbadał Twoje dziecko w wieku 1 roku i 2 lat pod kątem zatrucia ołowiem. Poproś go o zbadanie starszych dzieci.
- Zgłoś właścicielowi budynku problem złuszczącej się farby. Jeśli problem nie zostanie naprawiony lub jeśli uważasz, że naprawa została wykonana w sposób niezapewniający bezpieczeństwa, zadzwoń pod numer **311**.
- Często myj podłogi, parapety, ręce, zabawki i smoczki.
- Nie używaj produktów, o których wiesz, że zawierają ołów. Niektóre zagraniczne produkty, np. lekarstwa, żywność, przyprawy, zabawki, wyroby ceramiczne, kosmetyki i proszki używane przy rytuałach religijnych, mogą zawierać ołów, nawet jeśli nie jest on wymieniony na opakowaniu produktu. W celu uzyskania dodatkowych informacji prosimy odwiedzić naszą stronę **[nyc.gov/hazardousproducts](http://nyc.gov/hazardousproducts)**.
- Do picia, gotowania i przygotowywania preparatów dla niemowląt używaj wyłącznie zimnej wody. Wcześniej pozostaw odkręcony kran przynajmniej na 30 sekund do momentu, gdy temperatura wody wyraźnie spadnie. Aby uzyskać darmowe testy wody pitnej na obecność ołowiu, zadzwoń pod numer **311**.

W celu uzyskania dodatkowych informacji prosimy odwiedzić naszą stronę **[nyc.gov/lead](http://nyc.gov/lead)**.





## Szkodniki

Szkodniki, takie jak karaluchy i myszy, mogą zaostić objawy lub powodować ataki astmy.

### Aby kontrolować szkodniki w domu:

- Zgłaszaj właścicielowi lub nadzorczy budynku wszelkie przecieki, pęknięcia, otwory i szkodniki. Jeśli problem nie zostanie rozwiązany, zadzwoń pod numer **311**.
- Żywność przechowuj w zamkniętych pojemnikach.
- Pozbądź się niepotrzebnych pudełek kartonowych, gazet oraz worków papierowych.
- Korzystaj ze śmietników z odpowiednio dopasowaną pokrywą oraz codziennie wyrzucaj śmieci i produkty do recyklingu.
- Zawiązuj worki ze śmieciami przed wrzuceniem ich do zsypu.
- Stosuj pułapki na myszy i pułapki z przynętą, jak również żele przeciwko karaluchom i mrówkom.
- Nigdy nie używaj nielegalnych pestycydów, np. chińskiej kredy czy produktów Tres Pasitos lub Tempo.
- Nigdy nie używaj zamgławiaczy, świec dymnych lub sypkiej trutki na myszy.



## Pleśń

Grzyb i pleśń mogą powodować reakcje alergiczne oraz zaostrzać objawy lub powodować ataki astmy.

### Aby chronić rodzinę przed grzybem i pleśnią:

- Podczas kąpieli lub gotowania wietrz wilgotne przestrzenie (np. łazienkę, kuchnię) przy otwartym oknie lub włączonym wentylatorze.
- Zgłaszaj właścicielowi lub nadzorca budynku wszelkie wycieki instalacji hydraulicznej oraz problemy z wilgocią. Jeśli problem nie zostanie rozwiązany, zadzwoń pod numer **311**.
- W miarę możliwości zablokuj obszary pokryte pleśnią do momentu ich wyczyszczenia lub naprawienia oraz chroń je przed dostępem dzieci i zwierząt.
- Używaj osuszaczy, aby zmniejszyć poziom wilgotności w domu.



## Dym tytoniowy

Bierne wdychanie dymu jest niebezpieczne. Powoduje nowotwory, choroby serca oraz inne choroby zarówno u palaczy, jak i osób niepalących. Ponadto zaostrza objawy lub powoduje ataki astmy i zwiększa ryzyko jej wystąpienia u dzieci.

### Aby chronić dziecko przed biernym wdychaniem dymu:

- Rzuć palenie. Aby uzyskać pomoc w tym zakresie, zadzwoń pod numer **311** lub odwiedź stronę **nyc.gov** i wyszukaj termin **quit smoking (rzucenie palenia)**.
- Nie pozwalaj innym osobom na palenie w domu. Palenie w innym pomieszczeniu lub obok okna, wentylatora czy klimatyzatora nie chroni osób niepalących przed biernym wdychaniem dymu.



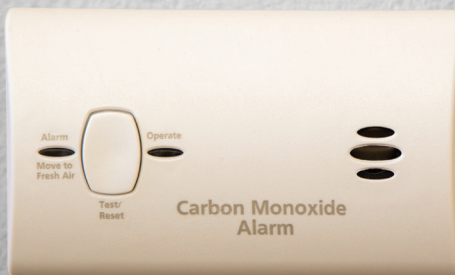


## Zagrożenia bezpieczeństwa

Przedmioty codziennego użytku, np. leki i środki czyszczące, mogą stanowić zagrożenie, jeśli znajdują się w miejscu dostępnym dla dzieci. Inne zagrożenia bezpieczeństwa to m.in. brak zabezpieczeń w oknach i tlenek węgla wydobywający się z nieprawidłowo działających pieców.

### Aby chronić dziecko przed zagrożeniami bezpieczeństwa:

- Upewnij się, że w oknach znajdują się zabezpieczenia, jeśli w domu mieszka dziecko w wieku poniżej 11 lat. Zgłaszaj właścicielowi budynku wszelkie braki zabezpieczeń w oknach. Jeśli problem nie zostanie rozwiązany, zadzwoń pod numer **311**.
- Upewnij się, że w domu zamontowane są czujniki dymu i tlenku węgla. Wymieniaj baterie wiosną i jesienią, przy okazji zmiany czasu.
- Przechowuj w domu działającą gaśnicę.
- Leki, środki czyszczące i inne substancje chemiczne przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci (np. w górnych szafkach lub w szafkach i szufladach z blokadami).
- Zapisz w swoim telefonie komórkowym numer telefonu do NYC Poison Control Center (Nowojorskiego Centrum Kontroli Substancji Trujących): **212-POISONS (212-764-7667)**. Zadzwoń do NYC Poison Control Center, aby uzyskać wytyczne w sprawie postępowania w przypadku potencjalnego zatrucia oraz odpowiedzi na pytania dotyczące bezpieczeństwa produktów leczniczych, roślin i artykułów gospodarstwa domowego.



**Zdrowie i bezpieczeństwo dzieci zaczyna się w domu.**

Aby uzyskać dodatkowe informacje, zadzwoń pod numer **311** lub odwiedź stronę **[nyc.gov/health](https://nyc.gov/health)** i wyszukaj termin **healthy homes (zdrowe domy)**.

