

# Zapobieganie zatruciu ołowiem u dzieci



Ołów ma negatywny wpływ na zdrowie i rozwój dziecka. Każda ilość ołowiu jest niedobra dla dziecka. Mała ilość ołowiu może wyrządzić dużą szkodę, zwłaszcza u dzieci przed 3 rokiem życia. Nawet niewielka ilość ołowiu może być przyczyną obniżonego ilorazu inteligencji (IQ), kłopotów z nauką czy problemów z zachowaniem.

## Poznaj zagrożenie

- Bądź świadomy tego, że dziecko narażone na działanie ołowiu może nie okazywać symptomów zatrucia ołowiem. Niektóre dzieci mogą mieć bóle głowy, brzucha, spadek apetytu czy problemy ze snem. Inne dzieci mogą wydawać się nadaktywne czy podenerwowane. Rodzice, którzy zauważą takie symptomy u dzieci, mogą nie zdawać sobie sprawy, że ołów jest tego przyczyną.
- Pamiętaj, że przyczyny zatrucia ołowiem mogą być bardzo różne. Matki mogą przekazywać ołów dzieciom podczas karmienia piersią. Dzieci mogą wdychać ołów razem z kurzem albo mogą go połykać. Powszechnym źródłem są farby ołowiowe, zabawki czy kredki świecowe, niektóre domowe środki lecznicze oraz ołów w ziemi. Innym źródłem są piece do wytapiania ołowiu i fabryki przetwarzające zużyte akumulatory.

## Dowiedz się

- Dowiedz się, czy mieszkasz w rejonie objętym wysokim poziomem zagrożenia, pytając o to lekarza rodzinnego lub dzwoniąc do Departamentu Zdrowia Stanu Illinois.
- Sprawdź etykiety na zabawkach i upewnij się, jakie zabawki i przedmioty Twoje dziecko dotyka i bierze do buzi. Sprawdź listę zabawek i produktów odwołanych przez Amerykański Związek Konsumentów d/s Bezpieczeństwa Produktów.
- Zdobądź informacje o tym, jak bezpiecznie usuwać ołów. Domy budowane przed rokiem 1978 są bardziej narażone na niebezpieczeństwo farb ołowiowych. Usuwanie farb przy pomocy pocierania ścian papierem ściernym czy nagrzewania, powoduje wydzielanie pyłu ołowiowego do powietrza. IDHP ma listę licencjonowanych konsultantów d/s zatrucia ołowiem, inspektorów od farb i ekspertów od usuwania ołowiu. Zapytaj w IDPH lub swoim lokalnym departamencie zdrowia czy jest dostępna pomoc finansowa na usuwanie ołowiu w Twojej okolicy.

## Zabezpiecz swoje dziecko

- Zbadaj dziecko. Wszystkie dzieci pomiędzy 6 miesiącem a 6 rokiem życia muszą być obowiązkowo badane przez lekarza prowadzącego pod kątem zatrucia ołowiowego, przed rozpoczęciem żłobka, przedszkola i zerówki.
- Sprawdź poziom ołowiu we krwi dziecka jeśli mieszkasz w rejonie o dużym zagrożeniu (według kodu pocztowego) lub jesteś objęty(a) ubezpieczeniem Medicaid lub All Kids.
- Naucz dzieci, żeby nie wkładały do ust niczego, co może zawierać ołów, włączając w to odpryski farby i ziemię. Zaoferuj dziecku bezpieczne gryzaki i zabawki do żucia. Naucz starsze dzieci często myć ręce i wkładać do buzi tylko jedzenie. Regularnie usuwaj pyły z podłogi mokrym mopem i zdejmuj obuwie wchodząc do domu, celem uniknięcia zapylenia.
- Pomóż dziecku jeść zdrowe jedzenie o wysokiej wartości odżywczej i małej zawartości tłuszczu. Jedzenie o wysokiej zawartości witaminy C, wapnia i żelaza opóźnia wchłanianie ołowiu do krwiobiegu i zwiększa ilość ołowiu wydalanego z organizmu.

*Opinie i wskazówki zawarte na tej stronie mają charakter wyłącznie informacyjny. Informacje tutaj podane nie mogą być traktowane jako porady medyczne i nie zastępują diagnozy lekarskiej ani właściwego leczenia medycznego. Radzimy rodzicom, aby z pytaniami na temat stanu zdrowia ich dzieci zwracali się do lekarzy lub innych wykwalifikowanych przedstawicieli zdrowia.*

---

### English Title: Preventing Lead Poisoning in Children



Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>



**Illinois**  
State Board of  
Education