

# 10 Konsèy pou Redui Kontak ou ak Plon nan Dlo Potab

Plon kapab antre nan dlo potab apati ansyen tiyo.  
Suiv etap sa yo pou w redui kontak ou ak plon:

1. Anvan w itilize dlo tiyo pou w bwè oswa fè manje, fè dlo frèt koule pandan 1 a 2 minit.



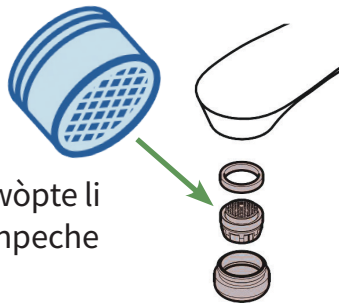
2. Itilize dlo frèt pou w bwè, fè manje, epi pou w fè lèt pou tibebe. Pa bouyi dlo pou w elimine plon an.



3. Itilize yon filtè dlo. Yo sètifye filtè Fondasyon Nasyonal Asenisman (National Sanitation Foundation, NSF) yo kòm filtè pou elimine plon si yo make Nòm NSF/ANSI 53 oswa 58 sou pake a. Ranplase filtè ki anndan yo selon enstriksyon yo.



4. Pwòpte ayeratè ki sou wobinèt ou a. Devis gri an metal ki nan bouch wobinèt la epi pwòpte li chak detwa mwa pou anpeche plon akimile ladan l.



5. Bay fanmi ou bon manje ki gen anpil fè, kalsyòm ak vitamin C. Yon vant ki plen ralanti absòpsyon plon an.



6. Pwograme yon tès plon nan san pou pitit ou a. Asirans peye pou tès plon nan san. Tès sa yo obligatwa pou timoun lè yo gen ant 9 ak 12 mwa, 2, 3 ak 4 lane.



7. Rele sèvis dlo nan vil ou a epi mande yo teste dlo w la pou wè si l gen plon. Chelsea: 617-466-4209, Malden: 781-397-7040



8. Rele sèvis dlo vil ou a pou w konnen si w genyen yon liy sèvis ki fèt ak plon. Si yo pa sèten, mande yo vini lakay ou pou yo idantifye liy nan.

9. Si ou genyen yon liy sèvis ki fèt ak plon, mande pou yo ranplase tout liy sèvis la. Mande si minisipalite a kapab peye pou ranplase tout liy sèvis la oswa si l kapab bay èd pou peye.

10. Verifye si kay ou a genyen wobinèt oswa ekipman ki fèt ak kwiv, kwiv kwome oswa bwonz. Yo kapab genyen jiska 8% plon ladan yo. Se poutèt sa se yon bòs plonbye ki ta dwe ranplase yo.

Pou Jwenn Plis Enfòmasyon:  
Clean Water Fund  
kalventosa@cleanwater.org  
617.388.5765

Jwenn Plis Enfòmasyon:  
<https://www.mass.gov/orgs/childhood-lead-poisoning-prevention-program>  
<https://www.mass.gov/guides/is-there-lead-in-my-tap-water>