

10 Mẹo Giảm Thiểu Tiếp Xúc Với Chì Trong Nước Uống

Chì có thể lẫn vào nước uống từ các ống dẫn nước cũ.
Hãy làm theo các bước sau để giảm thiểu tiếp xúc với chì:

1. Trước khi sử dụng nước máy để uống hoặc nấu ăn, hãy xả nước lạnh trong 1-2 phút.



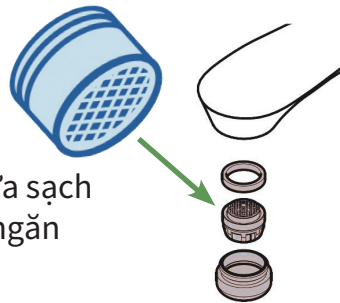
2. Sử dụng nước lạnh để uống, nấu ăn và pha sữa cho trẻ. Đừng đun sôi nước để loại bỏ chì.



3. Sử dụng bộ lọc nước. Các bộ lọc của Tổ chức Vệ sinh Quốc gia (NSF) được chứng nhận để loại bỏ chì nếu trên bao bì có ghi NSF/ANSI Standard 53 hoặc 58. Thay bộ lọc theo hướng dẫn.



4. Vệ sinh lưới lọc trên vòi nước của bạn. Tháo lưới kim loại ở đầu vòi nước và lau rửa sạch vài tháng một lần để ngăn ngừa tích tụ chì.



5. Cho gia đình ăn chế độ ăn lành mạnh giàu chất sắt, canxi và vitamin C. Một dạ dày đầy đủ làm chậm sự hấp thụ chì.



6. Làm hẹn đi xét nghiệm chì trong máu cho con bạn. Bảo hiểm sẽ chi trả cho xét nghiệm này, và trẻ em cần được xét nghiệm ở độ tuổi 9-12 tháng, 2, 3 và 4 tuổi.



7. Gọi cho sở cấp nước của thành phố và yêu cầu họ kiểm tra nước của bạn xem có chì hay không. Chelsea: 617-466-4209, Malden: 781-397-7040



8. Gọi cho sở cấp nước của thành phố để tìm hiểu xem bạn có dung ống dẫn nước có chì không. Nếu họ không chắc chắn, hãy yêu cầu họ đến nhà bạn để xác định loại ống dẫn nước.

9. Nếu bạn có ống dẫn nước bằng chì, hãy yêu cầu thay thế toàn bộ ống dẫn. Hỏi xem thành phố có thể trả chi phí thay thế toàn bộ ống dẫn chì hoặc cung cấp hỗ trợ tài chính không.

10. Tìm hiểu xem trong nhà bạn có vòi nước hoặc thiết bị bằng đồng thau, đồng mạ crom, và đồng thiếc không. Chúng có thể chứa đến 8% chì và nên được thay thế bởi thợ sửa ống nước.

Để Biết Thêm Thông Tin:

Clean Water Fund

kalventosa@cleanwater.org

617.388.5765

Tìm Hiểu Thêm:

<https://www.mass.gov/orgs/childhood-lead-poisoning-prevention-program>

<https://www.mass.gov/guides/is-there-lead-in-my-tap-water>