

# Ann Elimine Plon

## Yon gid sou nitrisyon ak prevansyon kont anpwazònman akòz plon

**Kisa anpwazònman akòz plon an ye?** Plon se yon metal yo jwenn nan anpil bagay bò kote nou, tankou penti ki fèt ak plon, pousyè tè, dlo, ak potri yo vèni ak plon. Ou ka manje, bwè, oswa respire plon. Lè twòp plon antre nan kò ou, sa rele anpwazònman ak plon. Anpwazònman ak plon ka lakòz pwoblèm aprantisaj, tandè, ak konpòtman, epi li ka andonmaje sèvo, ren ak lòt ògàn pitit ou a. Plon menm danjere pou tibebe ki poko fèt. Pwoblèm sa yo ka pèmanan. Nan kèk ka ekstrèm, li ka lakòz lanmò. Pale ak pwofesyonèl swen sante w la oswa doktè w la pou w wè si ou menm oswa pitit ou a ta dwe fè tès plon.

### Prepare manje yo an sekirite

- Lave men w ak men tibebe w la oswa men pitit ou a ak savon anvan w prepare ak manje manje.
- Lave kiyè, fouchèt, bibon, ak sison ki tonbe atè anvan w sèvi ak yo ankò. Jete tout manje ki tonbe atè.
- Sèvi ak dlo **fre** sèlman pou bwè, kwit manje, ak pou fè lèt pou tibebe. Anvan w bwè dlo nan tiyo a, rense tiyo yo lè w ouvri wobinèt la pou dlo a koule, lè w ap benyen, oswa lè w ap fè yon chay lesiv oswa vesèl. Sa a enpòtan lè dlo a pa t koule pandan plis pase 6 èdtan.
- Lè w ap esterilize dlo pou melanje ak lèt w ap fè pou tibebe a, mete dlo frè a nan yon kastwòl epi kouvri li ak yon kouvèti. Bouyi dlo a pandan 1 minit. Pa bouyi l pou plis tan paske sa ap ogmante konsantrasyon plon ki ka nan dlo a.
- Panse pou itilize yon filtè dlo ki sètifye pou retire plon epi konnen ki lè li tan pou ranplase filtè a.
- Rense fwi ak legim ak dlo frè. Fwote legim rasin yo, tankou kawòt, pòm detè, ak bètrav, ak yon bwòs ak dlo frè.
- Konsève manje oswa bwason nan veso an vè oswa plastik. Pa sèvi ak potri seramik ki vèni ak plon enpòte pou kwit, sèvi, oswa konsève manje. Pa sèvi ak veso oswa istansil ki fèt ak eten oswa leton pou kwit, sèvi oswa konsève manje. Pa sèvi ak kristal ki fèt ak plon pou sèvi oswa konsève bwason. Pa sèvi ak asyèt ki manke moso oswa ki fann.

**Yo pa ta dwe janm mete nan bouch oswa manje ajil, tè, potri, oswa moso penti yo paske yo ka kontamine ak plon.**

### Chwazi manje ki bon pou lasante

- Manje yon varyete manje chak jou.
- Manje manje alè—pa sote repa. Manje ti goute ki bon pou lasante ant repa yo. Timoun ki grangou anpil absòbe plis plon pase timoun ki gen manje nan vant yo.
- Manje manje ki gen anpil **fè, kalsyòm ak vitamin C** chak jou. Manje ki bon pou lasante yo fè li pi difisil pou kò ou absòbe plon. Kalsyòm ede ranfòse dan ak zo yo tou.

#### Bon sous fè:

- vyann fen, fwa, poul, kodenn, paloud, kribich, touna leje
- pwa, ti pwa, ak lantiy
- Sereyal WIC ak lòt sereyal ki anrichi ak fè
- pòm detè ak po

#### Bon sous vitamin C:

ji fwi, ji legim, bwokoli, chadèk, kiwi, mango, melon, zoranj, papay, chou kri, frèz, tomat

#### Pi bon sous kalsyòm:

lèt, fwomaj, yogout, lèt soya ki anrichi ak kalsyòm, ji zoranj ki anrichi ak kalsyòm

#### Bon sous kalsyòm:

somon nan bwat oswa sadin ak zo, chou, fèy moutad, fèy navè, chou frize, bwokoli

**• Pa pran grenn kalsyòm ki fèt ak farin zo oswa dolomi. Grenn sa yo ka gen plon.**

**• Pa itilize medikaman enpòte ak remèd fèy (azarcon, Ayurvedics); poud kosmetik ak seremoni (tiro, kohlr, kajal, surma); ak pwodwi pou swen pèsònèl (litargirio) ki ka gen plon.**

**• Pran prekasyon lè w ap manje sirèt, epis, aditif manje, ak lòt manje ki pa fèt Etazini, sitou si yo se pwodwi ki pa komèsyal yo pa konnen sekirite yo.**



### Penti ki fèt ak plon

Timoun yo ka anpwazonnen ak plon nan penti ki fèt ak plon nan kay ki te bati anvan 1978. Lè ansyen penti a fann ak dekalè, li pwodui pousyè plon. Pousyè plon tèlman piti ou pa ka wè li. Timoun yo anpwazonnen ak plon lè yo vale pousyè ki sou men yo ak jwèt yo.

- Sèvi ak sèvyèt papye mouye pou netwaye pousyè plon.
- Netwaye alantou fenèt yo, zòn yo jwe yo, ak planche yo.
- Lave men ak jwèt yo souvan ak savon ak dlo.

Li enpòtan pou jwenn ak repare plon lakay ou kou sa posib. Fè yon enspektè plon ki gen lisans enspekte kay ou. Pa reyamenaje oswa pa fè renovasyon jiskaske yo enspekte kay ou a pou wè si l gen plon. Reparasyon kay tankou sable oswa grate penti ka pwodui pousyè plon ki danjere. Fanm ansent ak fanm ki bay tete ta dwe rete lwen travay reparasyon, repentire, renovasyon ak reyamenajman.

**Pou jwenn plis enfòmasyon pou anpeche anpwazònman plon, kontakte Pwogram Prevansyon Anpwazònman ak Plon nan tout eta a nan (850) 245-4401 oswa rele depatman sante konte w la.**

Florida Department of Health  
WIC Program  
FloridaWIC.org  
HealthiestWeightFL.com

