



# an fou fé pou nou pa ganyen plon nan kò nou!

**sa se yon ti gid pou bon alimentasyon ak pou egzante nou gan pwazon plon an dedan nou**

Sa sa vle di “pwazon plon lan nou”? Plon se yon metal ki nan anpil bagay, tankou penti ki fèt a baz plon, pousyè, atè, nan dlo, ak nan potri ki vèni ak plon. Nou kapab manje li, bwè li, oubyen respire li. Lè ganyen twòp plon ki rantr an dedan kò nou, sa rele “lead poisoning” kidonk pwazon plon lan nou. “Lead poisoning” kidonk pwazon nan plon kapab kreye pwoblèm pou ti moun yo aprann lekòl oubyen pou yo tande byen ou byen ankò pou yo kondi tèt yo byen. Sa kapab tou donmaje sèvo, ren ak lòt ògann nan kò yo. Ata tibebe ki pa ko fèt, li kapab ba yo traka tou. Pwoblèm sa yo ka rete la vi diran. Nan enpe ka sevè, yo ka lakòz lanmò.

## Pare manje nou avèk swen

■ Lave ni men nou, ni men timoun oubyen tibebe yo ak savon avan nou prepare ou manje manje yo.

■ Lave tout kiyè, fouchèt, bibwon, ak tetin ki ta tonbe atè avan nou sèvi avèk yo ankò. Jete tout manje ki te tonbe atè.

■ Sèvi ak dlo frèt ki sot nan wobinè pou nou rense ak kwit tout manje. Kite dlo an koule pandan omwen 2 minit si nou pat sèvi avèk li pandan depi omwen 5 èd tan.

■ Mete manje ak bwason nan respidan vè oubyen plastik.

■ Rense legim ak fwi ak dlo frèt. Frote byen ak yon bròs nan dlo frèt tout legim ki gan rasin tankou kawöt, pòm de tè ak bètrav.

■ Pa met manje yo chofe nan bwat yo vini an.

■ Pa sèvi ak respidan sa yo pou kenbe manje oubyen likid: potri an seramik klere ki pat fèt Ozetazini oubyen ki te fèt sèlman pou dekorasyon, oubyen an kristal de plon oubyen an poten lontan yo.

■ Pa sèvi ak renmèd fèy yo, tankou “azakon, greta oubyen pay-loo-ah, ak litargirio.”

## Pran bon jan manje la sante

■ Varye sa nou manje yo chak jou.

■ Manje regilyèman—pa sote manje. Ant repa yo pran bon ti goute. Plon antre pi plis nan vant timoun ki grangou pase nan vant sa ki manje byen yo.

■ Pran manje ki ganyen anpil kalsyòm, fè, ak vitamin C ladan yo chak jou. Bon manje sa-yo kapab ede òganism-lan pou li pa absòbe plon. Kalsyòm redwi plon an epi li bannou dan ak zo byen solid.

### Men bon sous fè:

- Vyann ki pa gan twòp grès ak fwa
- Poul ak kodenn
- Zwit ak kribich
- Pwa sèk ak pwa konni
- Sereyal ki gan fè ladan yo
- Pòm de tè ak tout po li

### Men bon sous vitamin C:

- Zoranj, ji zoranj, chadèk, ji chadèk, tomat, ji tomat, ak piman dous

### Pi bon sous kalsyòm se:

- Lèt ak pwodwi letye tankou frommaj, yogèt ak pudin

### Nou ka jwen kalsyòm tou nan:

- Somon, oubyen sadin ki gan zo nan bwat yo
- Fèy tankou zepina, “kale, mustard, ak turnip vèt”
- Bwokoli
- Tofou ki gan kalsyòm ladan li (gade byen sou etikèt lan)

*Pa pran pilil kalsyòm ki te fèt ak dolomit oubyen zo manje. Yo ka gen plon ladan yo.*

## Ba tibebe ou wan tete

■ Plon an pi difisil pou li antre nan kò yon tibebe ki te pran tete.

■ Tibebe ki pa nan tete dwe fèt pou yo bayo lèt tibebe ki gan fè ladan yo (lèt tibebe atifisyèl lan). Pare lèt sa pou tibebe yo dapre enstriksyon ki vin ladan yo oubyen selon sa doktè an va di w. Pou w ka diminye kantite plon ladan se pou:

1. Sèvi ak dlo frèt ki sot nan wobinè pou pare lèt tibebe a. Kite dlo an koule pandan omwen 2 minit avan nou sèvi avèk li. Pa sèvi ak dlo cho wobinè an.
2. Mete dlo frèt nan yon kaswol kouvri'l. Tann dlo a bouyi pou pa plis kè 2 minit. Epi retire'l sou fou a, tann li frèt. Kite'l kouvri, jis dlo a frèt. Pa rèbouyi menm dlo sa a anko.
3. Mete lèt tibebe ki deja pare an nan yon boutèy prop an vè ou an plastik di.

Si ou vle plis enfòmasyon sou egzante “lead poisoning” kidonk pwazon plon lan nou, kontakte “Statewide Childhood Lead Poisoning Prevention Program” nimewo (850) 245-4299 oubyen rele depatman lasante kounti zòn wap viv lan.



Florida Department of Health, WIC Program  
[www.floridawic.org](http://www.floridawic.org)  
Enstitisyon sa a se yon founisè ki bay opòtinite egal

