

## JINSI MADINI YA RISASI YANAVYOATHIRI MIMBA

Kuzuia Kuathiriwa na Madini ya Risasi - Wanawake Wajawazito na Wanaonyonyesha



### Madini ya Risasi yanaweza Kukudhuru na Kumdhuru Mwanao

Dalili za kuathiriwa na madini ya risasi huenda zikafanana na zile za mimba ya kawaida. Tahadhari kabisa ili uepuke madini ya risasi ukiwa mjamzito.

- Pata huduma ya mapema ya kabla ya kujifungua na uongee na daktari wako kuhusu virutubisho na tiba za nyumbani
- Kaa mbali na rangi inayodondoka au kubambuka na shughuli za ukarabati
- Kula vyakula vyenye Madini ya Kalisi, Chuma na Vitamini C nyingi
- Muulize daktari wako ni vipi utapata Kalisi nyingi kutoka kwa mlo wako
- Nawa mikono yako mara nyingi
- Piga deki yenye maji na na upanguse maeneo nyumbani mwako yenye vumbi kwa kutumia vitambaa vya kutupwa na kivuta vumbi cha HEPA
- Usitumie bidhaa na vyombo vyenye madini ya risasi
- Kuwa mwangalifu unapofanya kazi au uzipendazo zinavyohusisha kutumia madini ya risasi
- Ukila vifaa, huenda vina madini ya risasi (k.m. vijikaratasi vyenye rangi, vipambo vya metali). Zungumzia tabia hii na daktari wako

### JINSI MTOTO WAKO ANAVYOATHIRIWA NA MADINI YA RISASI

#### Risasi inaweza kufikishwa kwa watoto wakati wa mimba

Risasi ina siku 30 ili iwe nusu ya kiwango cha awali kwenye damu ya mtu hata hivyo, risasi inaweza kuhifadhiwa mifupani kwa miaka mingi. Mwanamke akiwa na mimba na/au anaponyonyesha, risasi iliyoko mwilini inaweza kufikishwa kwa mtoto wake, sio tu risasi aliyoifikia hivi majuzi, bali pia risasi aliyoifikia miezi na miaka kadhaa iliyopita.

### MADINI YA RISASI KWENYE MAZINGIRA YAKO

#### Jihadhari na hatari za madini ya risasi nyumbani au kazini



- Nyumba zilizojengwa kabla ya 1978 huenda zikawa na rangi yenye madini ya risasi
- Ukarabati unaweza kuzalisha vumbi ya madini ya risasi
- Kazi na shughuli upendazo kufanya kama vile kuunda glasi zenye mapambo, kupaka rangi na uvuvi zinaweza kukufanya uhatarishwe madini ya risasi
- Vipodozi, peremende, mapambo, nishani na vipambo vya nje ya nchi huenda vikawa na madini ya risasi
- Dawa asili kama vile Azarcon, Bala Goli, Pay-loo-ah, na Ba-baw-san huenda zikawa na risasi

### JILINDE NA UMLINDE MWANAO PIA

#### Epuka madini ya risasi ukiwa mjamzito na unaponyonyesha

Madini ya risasi katika damu husababisha matatizo ya afya kwa mama na watoto

- Omba daktari wako akupime ikiwa umehatarishwa na madini ya risasi
- Madini ya risasi yanaweza kusababisha shinikizo la juu la





## UNSI MADINI YA RISASI YANAVYOATHIRI MIMBA

### Vifaa Vingi kwa Wanawake Wajawazito na Wanaonyonyesha

Lishe bora ni muhimu katika kupunguza ufyonzaji na athari za madini ya risasi. Ikiwa mtu hali lishe bora, mtu huyu anapaswa kuelezwa umuhimu wa kalisi na madini ya chuma ya kutosha, na umuhimu wa vyakula vinavyoliwa kwa mpangilio na vitafunio vyenye afya wakati wa mimba na kunyonyesha.

### MPANGO WA WIC

Familia zenye mapato ya chini/ kati wenye watoto walio chini ya miaka 5 wanapaswa kutumwa kwa Mpango Maalum wa Lishe ya Virutibisho wa Wanawake, Watoto wachanga, na Watoto Wadogo (WIC) ili wapokee vyakula vyenye virutubisho, elimu ya lishe, na rufaa za huduma ya afya.

#### Mahitaji ili Ustahiki (ufae/ustahili)

Lazima uishi New Hampshire, ustahili kimapato na uwe mojawapo kati ya hivi:

- Mjamzito
- Wanawake wanaonyonyesha hadi miezi 12 baada ya kuzaliwa kwa mtoto mchanga
- Wanawake wasionyonyesha hadi miezi 6 baada ya kuzaliwa kwa mtoto mchanga
- Watoto wachanga, na watoto wadogo hadi umri wa miaka 5

### VIFAA ZAIDI

Familia pia zinaweza kutumwa kwa vituo vya afya vya jamii, mipango ya afya ya watoto vilivyoko kwenye mashirika ya jamii ya karibu (k.m., Vyama vya Wauguzi wa Wanaotembele Wagonjwa), au vifaa na wataalamu wengine ili kupata elimu ya lishe.

Kwa maelezo kuhusu vifaa vilivyo karibu, wasiliana na Family Resource Connection 1-800-298-4321.

### Mashirika ya WIC ya Karibu

- **Mpango wa Community Action wa Kaunti za Belnap na Merrimack**  
WIC na CSFP (Belnap, Coos, Grafton na Merrimack)  
603-225-2050 au 1-800-578-2050  
<http://www.bm-cap.org/wic.htm>
- **Goodwin Community Health**  
WIC na CSFP (Carroll na Strafford)  
603-332-4358 au 1-855-332-4358  
<http://goodwinch.org/services/wic>
- **Huduma za Jumuiya ya Southwestern**  
WIC na CSFP (Cheshire na Sullivan)  
Simu 603-352-7512 au 1-800-529-0005  
<http://www.scshehelps.org/wic.htm>
- **Huduma za Southern New Hampshire**  
WIC na CSFP (Hillsborough na Rockingham)  
1-800-256-9880  
<http://www.snhs.org/programs/health-food-nutrition/women-infants-and-children-wic/>

**Pima watoto wote wanaopokea huduma kutoka kwa Medicaid, WIC au Head Start au wanaoishi kwenye Jamii Inayotathminiwa kwa Pamoja:**

- Pima madini ya risasi katika damu wakiwa na **umri wa mwaka 1 na 2**
- Watoto **wa umri wa miaka 3 hadi 6 ambao hawajapimwa awali**, bila kubagua kwa mji wanapoishi, pia wanafaa kupimwa

