



# БЕРЕМЕННОСТЬ И ОТРАВЛЕНИЕ СВИНЦОМ

Что вам следует знать

# **Свинец – это яд, который может навредить вам и вашему ребенку во время беременности**



## **Отравление свинцом может стать причиной:**

- высокого кровяного давления;
- выкидыша;
- рождения ребенка раньше срока или слишком маленьким;
- снижения способности к обучению и отклонений в поведении у ребенка.

Отравление свинцом может происходить различными способами, в т. ч. посредством употребления в пищу продуктов, загрязненных свинцом, или использования свинцовосодержащих изделий. Если вы подверглись опасному воздействию свинца, когда были моложе, в вашем организме все еще может содержаться свинец. Во время беременности этот свинец может передаться в организм вашего ребенка.

# Ваш поставщик медицинских услуг должен оценить риск опасного воздействия свинца



Во время первого дородового приема ваш поставщик медицинских услуг должен спросить вас о том, подвергались ли вы опасному воздействию свинца.

## Сообщите врачу о:

- времени, проведенном за пределами США;
- продуктах, например лечебных средствах, специях, пищевых продуктах, косметике и керамических изделиях, которыми вы пользовались в течение последнего года;
- тяге к непищевым продуктам, например глине, битым гончарным изделиям, земле или кусочкам облупившейся краски;
- ремонтно-восстановительных работах, которые проводились в вашем доме в течение последнего года;
- работе и хобби, при которых возможен контакт со свинцом.

Люди, подвергшиеся воздействию свинца, могут чувствовать себя здоровыми и не выглядеть больными. Единственным способом узнать, подверглись ли вы воздействию свинца, является анализ на содержание свинца в крови. Для проведения анализа обратитесь к своему поставщику медицинских услуг.

# Защитите себя и своего ребенка



- Избегайте употребления лечебных средств, пищевых продуктов, специй и косметических средств, которые могут содержать свинец.
- Избегайте использования традиционных керамических изделий и керамических изделий, изготовленных вручную, в готовке, подаче и хранении пищи.
- Ни при каких условиях не ешьте непищевые продукты, например глину, битые гончарные изделия, землю или кусочки облупившейся краски.
- Держитесь подальше от мест проведения восстановительных или ремонтных работ в своем доме.
- Избегайте работ и хобби, при которых возможен контакт со свинцом, например строительства, ремонта жилья и автомобилей, реставрации мебели, а также работы с ювелирными изделиями, металлами или цветными пигментами.
- Стирайте рабочую одежду отдельно от остального белья, если кто-либо из членов вашей семьи работает со свинцом.

# Питайтесь здоровой пищей



Проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг, чтобы убедиться, что вы получаете достаточно кальция, железа и витамина С.

- **Продукты, содержащие кальций:** молоко, сыр, йогурт, шпинат, листовая капуста, тофу, лосось, мороженое.
- **Продукты, содержащие железо:** постное красное мясо, курица, яйца, тунец, чечевица, фасоль, горох, чернослив, изюм, брокколи, шпинат.
- **Продукты, содержащие витамин С:** апельсины, грейпфруты, клубника, киви, фруктовые соки, перцы, брокколи, томаты.



# Защитите своего ребенка

- Для питья и приготовления пищи, в т. ч. детских смесей и детского питания, используйте холодную водопроводную воду. Позвоните по номеру **311**, чтобы получить бесплатный набор для анализа питьевой воды на содержание свинца. Вы получите результаты анализа в течение 30 дней после предоставления образца воды.
- Не подпускайте детей к отслаивающейся, трескающейся или шелушащейся краске, поскольку она может содержать свинец. Сообщите об отслаивающейся краске владельцу здания. Позвоните по номеру **311** и запросите бесплатную проверку, если проблема не устранена или если вы считаете, что ремонтные работы выполнены небезопасно.
- Чаще мойте полы, подоконники, руки и игрушки.
- Перед тем как входить в дом, снимайте обувь.
- Если кто-либо из членов вашей семьи работает со свинцом, им рекомендуется переодеваться в чистую одежду, прежде чем идти домой.
- Попросите своего поставщика медицинских услуг провести анализ на отравление свинцом, когда ребенку исполнится 1 год и 2 года. Узнайте у своего поставщика медицинских услуг об анализах для детей старшего возраста. Если у вас нет поставщика медицинских услуг, позвоните по номеру **311**, чтобы узнать, где ваш ребенок может пройти обследование.

Для получения более подробной информации об отравлении свинцом позвоните по номеру **311** или посетите веб-страницу [nyc.gov/lead](https://nyc.gov/lead).