

Các câu hỏi thường gặp (FAQ) về chì trong nước uống

Tờ thông tin này cung cấp câu trả lời cho những câu hỏi thường gặp về chì và sức khỏe. Tài liệu này giải thích cách thức chì nhiễm vào nước uống của quý vị. Tài liệu cũng cung cấp lời khuyên giúp quý vị bảo vệ bản thân và gia đình khỏi nguy cơ tiếp xúc với chì. Có thể tìm thấy chì ở mọi nơi trong môi trường. Phần nhiều trường hợp tiếp xúc với chì có nguồn gốc từ hoạt động của con người, mặc dù quá trình này diễn ra một cách tự nhiên. Tiếp xúc với chì có khả năng gây hại nhất trong giai đoạn mang thai, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 6 tuổi. Điều quan trọng là phải thực hiện các biện pháp để giảm rủi ro.



Chì nhiễm vào nước uống của tôi như thế nào?

Ở Massachusetts, hầu hết các nguồn nước uống như hồ chứa và nước ngầm đều không chứa chì. Chì trong nước uống thường có nguồn gốc từ nước đi qua đường ống bằng chì hoặc hệ thống ống nước có bộ phận hoặc chất hàn bằng chì. Đường cấp nước là các ống nước kết nối nhà quý vị với đường ống nước chính, và chúng có thể chứa chì. Nhà quý vị có thể có đường ống bằng chì hoặc bằng đồng có mối nối hàn chì. Vòi nước hoặc phụ kiện từ chất liệu đồng thau cũng có thể chứa chì. Nồng độ chì cao nhất khi nước đọng trong đường ống bằng chì trong nhiều giờ. Nước nóng khiến chì xâm nhập vào nước nhanh hơn.

Chì xâm nhập vào cơ thể tôi bằng cách nào?

Trong nhiều trường hợp, phơi nhiễm chì đến từ bụi sơn, vụn sơn, và đất bị nhiễm chì. Chì cũng có thể xâm nhập vào cơ thể quý vị khi uống hoặc nấu ăn bằng nước có chứa chì. Trẻ nhỏ hấp thụ chì dễ hơn người lớn, và chì có thể truyền sang thai nhi trong quá trình mang thai. Vì những lý do này, chì trong nước uống có thể là nguồn tiếp xúc quan trọng trong giai đoạn mang thai, trẻ sơ sinh (cả trẻ uống sữa công thức và bú sữa mẹ), và trẻ nhỏ dưới 6 tuổi.

Chì không xâm nhập vào cơ thể qua da. Tắm hoặc tắm vòi sen bằng nước có chứa chì vẫn an toàn.

Hầu hết trẻ em đều tiếp xúc với chì do phơi nhiễm với sơn trong những ngôi nhà cũ. Khi lớp sơn cũ chứa chì bong tróc và nứt ra, chúng sẽ tạo ra bụi và vụn chì. Hoạt động cải tạo nhà ở cũng có thể tạo ra một lượng lớn bụi chì và cần thực hiện một cách thận trọng. Bụi chì có thể đi vào cơ thể qua đường hô hấp hoặc bám vào tay và đồ chơi. Trẻ em thường bị nhiễm chì khi cho tay và đồ chơi vào miệng.

Vì mọi người đều tiếp xúc với một lượng chì nhỏ trong cuộc sống hàng ngày, nên việc cơ thể ai đó có nồng độ chì thấp không phải là điều hiếm gặp.

Theo luật pháp Massachusetts, trẻ em phải được xét nghiệm chì trong giai đoạn 9-12 tháng tuổi, các mốc 2, 3, và đôi khi là 4 tuổi. Hãy hỏi bác sĩ về việc xét nghiệm chì cho con quý vị và thảo luận về những nguy cơ khi phơi nhiễm chì.

Thông Tin Nhanh Về Phơi Nhiễm Chì

Tổng quan

- Phơi nhiễm chì có khả năng gây hại nhất trong giai đoạn mang thai, trẻ sơ sinh và trẻ dưới 6 tuổi.
- Hầu hết các trường hợp phơi nhiễm chì là từ bụi sơn chì và mảnh vụn chì.
- Hầu hết các nguồn nước công cộng ở Massachusetts đều không chứa chì, nhưng nước của quý vị có thể chứa chì do đường ống dẫn nước, mối hàn, hoặc thiết bị cố định cũ có chứa chì.

Điều cần làm:

- Trao đổi với bác sĩ của con quý vị về việc xét nghiệm chì cho con và về phơi nhiễm chì.
- Tìm hiểu xem nhà quý vị có sơn chứa chì hoặc có đường ống nước/thiết bị cố định bằng chì hay không.
- Sử dụng nước lạnh để uống và nấu ăn.
- Gọi đến cơ quan cấp nước địa phương để tìm hiểu về đường cấp nước của nhà quý vị và xét nghiệm nước của quý vị.

Chì gây bệnh cho quý vị như thế nào?

Không có mức chì nào là an toàn. Tiếp xúc với chì có thể gây ra ảnh hưởng nghiêm trọng lên sức khỏe, đặc biệt trong giai đoạn mang thai, trẻ sơ sinh (cả trẻ uống sữa công thức và bú sữa mẹ), và trẻ nhỏ dưới 6 tuổi. Một số tác động lên sức khỏe của trẻ sơ sinh và trẻ em bao gồm giảm chỉ số IQ và khoảng chú ý. Tiếp xúc với chì cũng có thể gây ra các vấn đề mới hoặc làm trầm trọng hơn các vấn đề đã có liên quan đến học tập và hành vi. Con cái của những người tiếp xúc với chì trước hoặc trong khi mang thai có thể có nguy cơ cao hơn là sẽ gặp phải những tác động có hại cho sức khỏe. Người lớn tăng nguy cơ mắc bệnh tim, huyết áp cao, bệnh thận hoặc bệnh về hệ thần kinh.

Nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe phụ thuộc vào mức độ tiếp xúc cũng như các yếu tố cá nhân như tuổi tác, giới tính, và tình trạng sức khỏe hiện tại. Phơi nhiễm chì có thể không ảnh hưởng nhiều đến người lớn, nhưng lại có thể ảnh hưởng lớn đến trẻ sơ sinh hoặc trẻ em. Hãy liên hệ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để tìm hiểu thêm thông tin về nguy cơ đối với quý vị.

Ngộ độc chì là gì?

Nguyên nhân dẫn đến ngộ độc chì là do trong cơ thể có quá nhiều chì. Hầu hết trẻ em bị ngộ độc chì đều không có vẻ ngoài hoặc hành động giống người bệnh. Xét nghiệm chì là cách duy nhất để biết con quý vị có bị ngộ độc chì hay không.

Nếu tôi đang mang thai hoặc đang có kế hoạch mang thai thì sao?

Chì có thể truyền sang thai nhi đang phát triển trong giai đoạn mang thai. Các nguy cơ chính gây ra phơi nhiễm chì trong thời kỳ mang thai bao gồm:

- Tiếp xúc tại nơi làm việc
- Mới nhập cư gần đây
- Thèm ăn hoặc nhai những thứ không phải thực phẩm, như đất hoặc đồ trang sức, có thể nhiễm chì
- Tình trạng dinh dưỡng
- Sử dụng các phương pháp chữa bệnh cổ truyền tại nhà hoặc mỹ phẩm nhập khẩu
- Bụi từ lớp sơn chì cũ trong quá trình cải tạo nhà.



Những yếu tố này có thể làm tăng nguy cơ phơi nhiễm chì.

Lời Khuyên Giúp Giảm Chì khi Dùng Sữa Công Thức Trẻ Em

Khi pha sữa bột cho trẻ em với nước từ vòi:

- **Hãy dùng nước LẠNH.**
- **KHÔNG** sử dụng nước nóng để pha sữa công thức cho trẻ em – đun sôi nước không loại bỏ được chì.

Chỉ cần hâm sữa công thức là có thể cho trẻ uống.

Tôi có thể làm gì ngay bây giờ để bảo vệ gia đình mình?

1. Mở vòi nước trước khi sử dụng và dùng nước LẠNH.

Luôn dùng nước **lạnh** để uống và nấu ăn. **Không** sử dụng nước nóng để nấu ăn hoặc pha sữa công thức cho trẻ em. Nước nóng thường có nồng độ chì cao hơn nước lạnh.

Mở vòi nước trước khi sử dụng giúp giảm nồng độ chì. Làm như vậy sẽ xả sạch nước đã đọng trong đường ống bằng chì trong nhiều giờ. Lượng nước xả cần thiết phụ thuộc vào việc đường ống cấp nước của quý vị có làm bằng chì hay không. Hãy hỏi cơ quan cấp nước địa phương để biết là đường ống cấp nước nhà quý vị có chứa chì không. Để biết thêm thông tin về xả nước trong đường ống và chì trong đường ống cấp nước, hãy xem [Nước từ vòi trong nhà tôi có chứa chì không? | Mass.gov](#).

Đun sôi nước không loại bỏ được chì. Nếu nước có chì, đun sôi nước sẽ làm tăng nồng độ chì.

Quý vị cũng nên định kỳ tháo van tạo bọt ở đầu vòi nước và vệ sinh sạch sẽ các mảnh vụn. Đôi khi những mảnh chì nhỏ có thể tích tụ ở đây.

2. Xét nghiệm nước uống của quý vị.

Nếu có chì trong đường ống cấp nước hoặc đường ống bên trong nhà quý vị, hoặc nếu quý vị không chắc chắn, hãy cân nhắc việc xét nghiệm nước. Đây là cách tốt nhất để tìm hiểu xem nước ở nhà quý vị có chì hay không. Chi phí xét nghiệm thường ở mức từ \$20 đến \$60, và phải do phòng thí nghiệm được chứng nhận thực hiện. Quý vị có thể gửi mẫu nước qua đường bưu điện hoặc mang đến tận nơi. Hãy đảm bảo làm theo đúng hướng dẫn lấy mẫu của phòng thí nghiệm.



Sở Bảo Vệ Môi Trường Massachusetts

(Massachusetts Department of Environmental Protection, MassDEP) có danh sách các phòng thí nghiệm được chứng nhận. Quý vị có thể tìm thấy thông tin này tại đây: [Phòng Thí Nghiệm Được Chứng Nhận | Mass.gov](#).

Theo EPA, mức độ an toàn của chì trong nước uống là 15 ppb. Giá trị này cũng được ghi là “15 µg/L,” “0.015 ppm” hoặc “0.015 mg/L.” Mục tiêu là giảm mức chì xuống thấp nhất có thể, đặc biệt là trong giai đoạn mang thai, trẻ sơ sinh, và trẻ nhỏ.

Tiếp xúc với chì có khả năng gây hại nhất trong giai đoạn mang thai, trẻ sơ sinh, và trẻ nhỏ dưới 6 tuổi. Nếu quý vị đang mang thai hoặc có con nhỏ, hãy tránh uống nước có hàm lượng chì trên 15 ppb. CDC khuyến nghị sử dụng nước đóng chai hoặc hệ thống lọc được chứng nhận để giảm lượng chì trong nước dùng để nấu ăn, uống, và pha sữa bột cho trẻ em. Để biết thêm thông tin về khuyến nghị của CDC, hãy truy cập: [Thông Tin về Chì Trong Nước Uống | CDC.gov](#).

Nếu quý vị nghĩ rằng đường ống cấp nước nhà mình có chứa chì, hãy đem nước lấy từ vòi để đi làm xét nghiệm chì. Ngoài ra, hãy sử dụng nước đóng chai hoặc thiết bị lọc nước được chứng nhận để loại bỏ chì, đặc biệt là với trẻ sơ sinh, trẻ em, và trong thai kỳ.

3. Hãy cân nhắc sử dụng thiết bị lọc để giảm hàm lượng chì trong nước uống.

Không phải tất cả các thiết bị lọc nước đều có thể giảm lượng chì. Các thiết bị lọc có thể đắt tiền và cần được bảo trì thường xuyên để hoạt động tốt. Tổ chức NSF International có một nguồn thông tin tuyệt vời về cách lọc nước uống giúp loại bỏ chì. Truy cập trang web của họ tại www.nsf.org/ để biết thông tin về các sản phẩm lọc nước cụ thể.

Tôi có thể làm gì nữa để bảo vệ gia đình mình?

Kiểm tra nồng độ chì trong nhà quý vị.

Hầu hết trẻ em đều bị ngộ độc do sơn chì và bụi chì trong nhà. Hãy thuê một chuyên gia về chì để kiểm tra xem nhà quý vị có nguy cơ nhiễm chì hay không. Để biết danh sách các chuyên gia về chì được cấp phép, hãy truy cập

www.mass.gov/eohhs/gov/departments/dph/programs/environmental-health/exposure-topics/lead/delead/.

Nếu quý vị là người thuê nhà, hãy liên hệ cơ quan y tế địa phương hoặc chương trình Phòng Ngừa Ngộ Độc Chì thuộc Ban Sức Khỏe Gia Đình và Trẻ Em (Division of Healthy Homes and Childhood) của DPH (1-800-532-9571) để yêu cầu kiểm tra nơi ở của quý vị.

Xét nghiệm chì cho con quý vị.

Xét nghiệm máu là cách duy nhất để biết con quý vị có bị ngộ độc chì hay không. Tại Massachusetts, trẻ em phải được xét nghiệm ở giai đoạn từ 9-12 tháng tuổi, các mốc 2, 3, và đôi khi là 4 tuổi, tùy thuộc vào nơi trẻ sống. Hãy trao đổi với bác sĩ về kết quả xét nghiệm chì của con quý vị và thảo luận về những rủi ro khi phơi nhiễm chì. Nếu con quý vị cần được xét nghiệm hoặc quý vị lo lắng về sức khỏe hoặc tình hình phơi nhiễm chì của con, hãy yêu cầu bác sĩ làm xét nghiệm chì. Xét nghiệm máu lấy từ tĩnh mạch của trẻ chính xác hơn so với mẫu lấy từ ngón tay của trẻ.

Thay thế đường ống làm từ chì và hệ thống ống nước có chứa chì.

Nếu quý vị sở hữu nhà ở, hãy nghĩ đến việc thay thế các đường ống, đường ống cấp nước, hoặc thiết bị cố định làm từ chì. Điều này đặc biệt quan trọng nếu trẻ em hoặc người có khả năng mang thai có thể uống nguồn nước đó. Liên hệ cơ quan cấp nước địa phương để hỏi về việc thay thế đường ống cấp nước và chương trình hỗ trợ tài chính có thể được cung cấp.

Khi thay thế đường ống nước hoặc thiết bị cố định trong nhà, hãy kiểm tra nhãn mác. Chỉ sử dụng vật liệu không chứa chì hoặc có hàm lượng chì thấp. Trước khi bắt đầu bất kỳ công việc cải tạo nhà nào, hãy tìm hiểu để tiến hành một cách an toàn. Truy cập: [Cải Tạo Nhà An Toàn \(Tập sách mỏng\) 2015 – Tiếng Anh | Mass.gov](#).

Tôi có thể tìm thêm thông tin ở đâu?

Để biết thêm thông tin về sức khỏe, vui lòng liên hệ:

Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts
Cục Khí Hậu và Sức Khỏe Môi Trường
Điện thoại: 617-624-5757 | Fax: 617-624-5777
www.mass.gov/dph/environmental_health

Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts
Chương Trình Phòng Ngừa Ngộ Độc Chì của Ban Sức Khỏe Gia Đình và Trẻ Em
1-800-532-9571 hoặc www.mass.gov/dph/clppp

Để có thêm thông tin về nước uống:

Sở Bảo Vệ Môi Trường Massachusetts
Chương Trình Nước Uống
617-292-5770
program.director-dwp@mass.gov
www.mass.gov/lead-in-drinking-water

Sở Bảo Vệ Môi Trường Massachusetts – danh sách các phòng thí nghiệm được tiểu bang chứng nhận cho phép kiểm tra nước uống tại (www.mass.gov/eea/agencies/massdep/water/drinking/certified-laboratories.html#1 – nhấp vào MassDEP-Certified Laboratories for Residential Customers & Private Well Owners (Phòng Thí Nghiệm Được Chứng Nhận Dành Cho Khách Hàng Dân Cư & Chủ Sở Hữu Giếng Khoan Tư Nhân))

NSF International – tổ chức phi lợi nhuận thực hiện chứng nhận nước đóng chai và máy lọc nước tại www.nsf.org/

Để biết thêm thông tin về đảm bảo an toàn về chì:

Danh sách các chuyên gia về chì được cấp phép tại www.mass.gov/eohhs/gov/departments/dph/programs/environmental-health/exposure-topics/lead/delead/

Tờ thông tin Cải Tạo Nhà Ở An Toàn tại www.mass.gov/doc/renovating-your-home-safely-brochure-2015-english-0/download

LƯU Ý ĐỐI VỚI CÁC NHÀ CUNG CẤP NƯỚC CÔNG CỘNG: Tài liệu Câu Hỏi Thường Gặp (FAQ) này không đáp ứng các yêu cầu thông báo hoặc cung cấp thông tin thuộc Quy Tắc 310 CMR 22.06B về Chì và Đồng. Hệ Thống Cấp Nước Công Cộng nên liên hệ MassDEP để biết các yêu cầu cụ thể trong Quy Định về Chì và Đồng của các hệ thống cấp nước công cộng để thông báo cho người tiêu dùng về kết quả nồng độ chì cao.