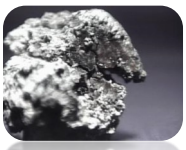
LEAD FACT SHEET

Pagkalason sa Tingga ay Iwasan!

Ano ang Tingga?



Nakalalasong metal na hindi kailangan ng katawan

Paano napupunta ang Tingga sa katawan ng tao?

Paglanghap ng alikabok, usok, o hangin na may tingga

Paghawak o pagyapak sa lupa na may tingga

Pagsubo ng kamay/ pagkain; pag-inom ng tubig na may Tingga

Saan maaaring manggaling o matagpuan ang Tingga?

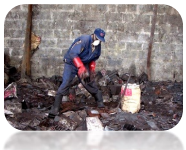
Pintura

Lupa o alikabok

Tubig

Pagkain/ Pananim

Alagang hayop



Planta/ Trabaho

Laruan/ gamit pang-eskwela

Cosmetics

Bakit masama ang Tingga sa kalusugan lalo na sa mga bata?

Pagbaba ng antas ng talino o pagkabobo

Mga problema sa pag -kilos at pag-uugali; kawalan ng *focus*

Mabagal na paglaki o pag-unlad

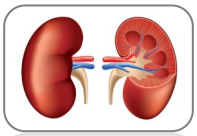
Problema sa pandinig o pagsasalita

Sakit sa dugo o *Anemia*

Maaring makunan; mapaaga ang panganganak; magkaproblema sa utak ang sanggol

Panghihina ng mga kamay at paa, pamamanhid, kawalan ng koordinasyon ng paggalaw o pagkilos

Pagka-hilo, makakalimutin, kawalan ng konsentrasyon, pagiging *irritable*, pagtaas ng presyon ng dugo



Negatibong epekto sa iba pang bahagi ng katawan katulad ng bato, *reproductive* at *hematologic system*

Kahit sa mababang lebel, ang Tingga ay nakasasama pa rin sa kalusugan!

LEAD FACT SHEET
Pagkalason sa Tingga ay Iwasan!

Paano maiiwasan ang pagkalason sa Tingga?

1. Huwag Hayaang Madala ang Alikabok ng Tingga sa Loob ng Bahay

Panatilihing malinis ang bahay - maglampaso ng sahig, punasan ang mga gamit o laruan gamit ang basahan at tubig.

Huwag ipasok sa bahay ang sapatos, sandalyas at tsinelas na panlabas.

Maglagay ng basahan sa entrada ng bahay para mapanatili ang dumi sa labas.

2. Huwag Hayaang Mapunta ang Tingga sa Bibig

Laging maghugas ng mga kamay lalo na bago kumain. Siguraduhing ginagawa ito ng mga bata

Hubarin ang kasuotan at sapatos pantrabaho at ihiwalay ang paglalaba ng mga ito.

Huwag hayaang maglaro ang mga bata sa lugar na kontaminado ng Tingga.

3. Kumain ng regular at ng masustansiyang pagkain

Iron - Karne *(lean red meat)*; atay at iba pang laman-loob, pula ng itlog, *shells*, madadahong gulay, butong gulay, at iba pa

Vitamin C - citrus fruits, iba pang prutas tulad ng bayabas, kasuy, manga; kamatis, *bell pepper*, atbp.

Calcium - Keso, gatas, berde at madadahong gulay, butong gulay, dilis, tahong, atbp.

Ang materyal na ito ay ginawa sa ilalim ng proyektong "Pagpigil o Pagpapababa ng Lebel ng Pagkalantad sa Tingga"

National Poison Management & Control Center
University of the Philippines – Philippine General Hospital
T: 524-1078, 544-8400 local 2311