

גוטע נערונג העלפט: פארמינערט די אפעקטן פון בליי!

בליי קען שעדיגן קינדער'ס אנטוויקלונג, אויפפירונג און מעגליכקייט צו לערנען, און קען זיי אפעקטירן פארן לעבן. בליי קען אויך זיין א פראבלעם פאר ערוואקסענע, ספעציעל שוואנגערדיגע פרויען און זייערע בעיביס. פונדעסטוועגן, ווען עס איז דא נארהאפטטיגע עסנווארג אין די קערפער, איז עס שווער פאר בליי צו ווערן איינגעזאפט.

עסט פארשידענע פון די נארהאפטטיגע עסנווארג

וויטאמין C
העלפט די קערפער בעסער איינזאפן קאלציום און אייזן



פאפריקעס



פרוכט



טאמאטעס



קארטאפל

אייזן
באשיצט קעגן שעדליכע אפעקטן פון בליי



פינאט באטער



אייער



האל גרעין ברויט און סיריעלס



נישט פעטע פלייש, פיש, און ים-עסנווארג

קאלציום
מאכט שווער פאר בליי אריינצוגיין אין די קערפער



מילכיגע פראדוקטן



געטרוקענטע פרוכט



זיסע קארטאפל

געוויסע עסן זענען גוטע קוועלער פון ביידע קאלציום און אייזן



מאנדלען



בונדלעך, פיעס, און לינזן



סוי פראדוקטן



טונקעלע גרינע גרינצייג

האט איר געוואוסט?



דזשאבס און פארוויילונגען



אימפארטירטע קאסמעטיקס, צירונג, עסנווארג, און מעדיצינען



פארב שטויב און שטיקלעך



פארב שטויב און שטיקלעך

די גרעסטע גורם פון בליי פארגיפטיונג איז שטויב און שטיקלעך פון אלטע פארב. בליי קען אויך געפונען ווערן אין געוויסע פראדוקטן אימפארטירט פון די מיטל מזרח, לאטין אמעריקע, צפון אזיע, און כינע.



געדענקט!
קינדער קענען מעגליך נישט אויסזען אדער זיך אויפפירן קראנק, אבער א בלוט טעסט קען ווייזן אז זיי האבן הויכע בליי שטאפלען. ניו יארק סטעיט פארלאנגט העלט קעיר פראוויידערס צו אונטערזוכן אלע קינדער פאר בליי מיט א בלוט בליי טעסט ביי 1 יאר אלט און נאכאמאל ביי 2 יאר אלט.

לערנט מער איבער וויאזוי איר קענט באשיצן אייער פאמיליע פון בליי ביי www.health.ny.gov/lead אדער פארבינדט זיך מיט אייער לאקאלע העלט דעפארטמענט.