

The Global Lead Advice and Support Service (GLASS) provides information and referrals on lead poisoning and lead contamination prevention and management, with the goal of eliminating lead poisoning globally and protecting the environment from lead.



global lead advice
& support service

GLASS is run by The LEAD Group Incorporated ABN 25 819 463 114

LEMBAR NYATA

Bagaimana melindungi keluargamu dari timbal di Indonesia

Untuk masyarakat Indonesia yang terkena timbal di rumah

Dalam rangka melindungi keluarga mereka dari terkontaminasi dengan timbal, orang-orang yang bekerja dengan timbal harus memastikan bahwa mereka tidak membawa debu timbal pada pakaian mereka ke rumah. Hal ini bisa dilakukan dengan beberapa cara, termasuk menggunakan pakaian terpisah dan sepatu terpisah selama berada di tempat kerja, mandilah dan pindahkan pakaian kerja sebelum kembali ke rumah, letakkan pakaian kerja dalam kantong plastik, cucilah pakaian tersebut terpisah dengan pakaian yang lain, bersihkan mesin cuci setelah memindahkan timbal dari mesin tersebut.

Untuk orang yang memiliki hobby yang berkaitan dengan timbal: jagalah tempat kerja anda dari jangkauan anak-anak dan wanita hamil (DHS 2010).

Mencegah anak dari timbal

Ada beberapa langkah yang bisa diambil oleh orang tua dalam mencegah anak mereka terkontaminasi dengan timbal.

1. Dapatkan informasi dari pemerintah setempat tentang timbal dalam air minum. Apabila konsentrasi timbal dalam air minum tinggi dari 0.010 milligrams per litre (0.010mg/L), carilah sumber air lain yang aman untuk di konsumsi.
2. Gunakan air dingin untuk memasak atau susu formula dan biarkan air kran mengalir kira-kira satu menit sebelum di gunakan. [hal ini mungkin di karenakan bahwa system pemanas air mungkin mengandung timbal daam kuningan atau perunggu [Ed.]
3. Cucilah tangan anak-anak sesring mungkin untuk membersihkan segala macam debu atau kotoran, khususnya sebelum makan.
4. Gunakan piring yang bebas dari timbal. Sebagian piring bisa mengandung timbal, khususnya piring yang sudah retak.
5. Sapulah lantai atau segala macam permukaan dengan menggunakan kain basah paling kurang dua minggu sekali untuk mengurangi debu (dimana mungkin mengandung timbal).
6. Hindari makanan dari kaleng yang mengandung timbal, gunakan gelas atau tempat penyimpanan dari plastic untuk menyimpan makanan dari kaleng. Kaleng mengandung timbal dalam lapisannya.
7. Cucilah mainan anak-anak dengan teratur, dan buanglah mainan yang sudah rusak atau terkelupas cat nya.
8. Hindari menanam sayur-sayuran di atas tanah yang mungkin mengandung timbal seperti di tanah bekas pembuangan sampah.
9. Apabila memindahkan cat yang terkelupas, atau membuang cat tersebut, selalu gunakan pakaian yang aman dan sarung tangan. Jagalah anak-anak dari penggelupasan cat dan daerah perbaikan bangunan, dan pel segala macam debu dari pengelupasan cat dengan kain basah.
10. Lindungilah anak-anak yang belum merangkak dengan membersihkan tempat duduknya dan lantai tempat bermain.
11. Hubungi departemen kesehatan untuk mendapatkan sinformasi tentang pekerja yang professional untuk menolong dalam memindahkan cat yang bertimbal.

(Source: Yayasan Tambuhuk Sinta 2010 and DHOCNY 2007).

Makanan dan nutrisi yang bagus adalah cara lain yang digunakan untuk melindungi diri melawan dari terserapnya timbal kedalam tubuh. Makanan yang mengandung zat besi dan kalsium merupakan sangat bermanfaat. Zat besi bisa di dapatkan di segala macam daging, sayuran hijau, telur, tuna dan

biji-bijian. Kalsium bisa di peroleh dalam produk susu seperti susu dan yogurt. Kalsium juga bisa di dapatkan dalam ice cream, keju, dan milkshakes. Anak-anak harus juga memakan makanan yang cukup, karena anak-anak dengan perut kosong bisa menyerap lebih banyak timbal dalam tubuhnya (DHOCNY 2007).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulannya, keracunan timbal merupakan salah satu masalah kesehatan lingkungan yang bisa di dapat di mana saja di dunia. Sejak timbal digunakan dalam berbagai macam prodek, perlu kiranya kesadaran masyarakat tentang bahayanya timbal bagi kesehatan. Sebagai salah satu negara berkembang, Indonesia mungkin saja berada pada resiko terkena timbal dikarenakan kurangnya informasi dan kesadaran tentang keracunan timbal.

Dalam laporan ini telah diidentifikasi beberap penelitian tentang keracunan timbal di beberapa wilayah di Indonesia. karena kurangnya informasi dan waktu, laporan ini hanya mengidentifikasi beberapa keracunan timbal di daerah perkotaan. Olehkarena itu, disarankan bahwa pembelajaran tentang keracunan timbal di daerah pedesaan itu juga diperlukan. Kerjasama dengan Balifokus juga direkomendasikan karena penelitian yang dilakukan oleh Perkumpulan masyarakat Swedia untuk konservasi alam (SSNC) terhadap sepatu plastik (SSNC 2009) mencatat bahwa: "dalam kerjasama dengan SSNC, Balifokus telah mengadakan Jaringan Bebas Racun Indonesia untuk mendukung dan mengajarkan organisasi lingkungan lainnya dalam kerja mereka tentang pekerjaan mereka terhadap bahan-bahan kimia"

Dalam rangka meningkatkan kesadaran masyarakat tentang keracunan timbal di Indonesia, terdapat beberapa rekomendasi yang disarankan dalam lapopran ini. Rekomendasi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tingkatkan pendidikan atau training tentang keracunan timbal, khususya bagi masyarakat yang tinggal di daerah pedesaan dimana disana kurangnya informasi dan kesadaran tentang keracunan timbal dan penyakit lingkungan lainnya. Dengan menyediakan informasi tentang sumber timbal dan efeknya terhadap kesehatan, masyarakat mungkin bisa mengambil langkah untuk menghindari kontak dengan timbal yang mungkin berbahaya dan juga bisa mencegah terkontaminasinya timbal di lingkungan mereka.
2. Tingkatkan pegelolaan sampah untuk seluruh negara. Sampah mungkin saja sebagai sumber dari segala material yang berbahaya, dan itu merupakan salah satu masalah lingkungan di Indonesia. pemerintah seharusnya tidak hanya memprioritaskan pengelohana sampah hanya di kota-kota besar. Pengelolaan sampah yang bagus akan membantu masyarakat dalam mengurangi pembakaran sampah dan material yang berbahaya lainnya. Di tambah lagi, hal ini akan meningkatkan kesehatan lingkungan dan mengurangi penyakit lingkungan lainnya di dalam masyarakat.
3. Tingkatkan peraturan lingkungan. Peraturan lingkungan sekarang perlu di tingkatkan dengan menitik beratkan pada sumber yang berpotensi bahaya pada lingkungan. Sebagai contoh, sebagaimana di singgung di penajelasan sebelumnya, daerah pertanian haruslah dipisahkan dari daerah perkotaan dan lalu lintas dalam rangka mengurangi kontaminasi timbal pada sayur-sayuran dan tanaman padi. Dalam rangka untuk mengatur daerah pergtanian, pemerintah harus mendorong para pengusaha agar tidak membangun bangunan dekat dengan daerah pertanian.
4. Menuntut pemerintah untuk mengeluarkan undang-undang tentang pemakaian timbal dalam produk. Hal ini penting, khususnya sejak Indonesia telah memasuki perjanjian perdagangan bebas.

References - see [Keracunan Timbal di Indonesia](#)