Protect your child from LEAD

Lead can be found in many places inside and outside your home.

Lead can hurt your child. Lead can harm a child's brain. Lead poisoning can make it hard for children to learn, pay attention and behave. Most children who have lead poisoning do not look or act sick.

Take these steps to keep your family safe from lead.

Taking Care of Your Child

Do not let your child chew on painted surfaces or eat paint chips. Some old paint has lead in it. When paint gets old, it breaks down into dust. This dust spreads all around your home.

Wash your child's hands and toys often. Always wash hands before eating and sleeping. Lead dust and dirt can stick to hands and toys that children put in their mouths.

Feed your child healthy meals and snacks every day. Make sure to give your child vegetables, and foods with lots of:

- **calcium** (milk, yogurt, cheese, soy milk, spinach, calcium-enriched orange juice, low-fat custard, and corn tortillas)
- **iron** (beef, chicken, turkey, eggs, cooked dried beans, iron-fortified cereals, tofu, collards, kale, and mustard greens)
- **vitamin C** (oranges, tomatoes, limes, bell peppers, berries, papaya, jicama, and broccoli)

Calcium, iron and vitamin C help keep lead from hurting your child.

Avoid giving your child sweets. Some candies from Mexico, China, and other places outside the US have lead in them. Fresh fruits and vegetables, lean meats, and dairy products are healthier choices for your child.

Talk to your child's doctor about testing for lead.

- **The only way to know** if your child has lead in his or her body is for your child to get a blood test for lead.
- **Most children get tested at 1 and 2 years old.** Some children over 2 also need to get tested.

Inside and Outside Your Home

Keep your home clean and dust-free. Wet mop floors, wet wipe windowsills, vacuum, and wash all surfaces often. Use household cleaner and rinse with clean water. This keeps lead in dust and dirt from spreading in the house.

Keep furniture away from paint that is chipped or peeling. Move cribs, playpens, beds and high chairs away from damaged paint. This helps keep lead in paint chips and dust away from your child.

Never sand, dry scrape, power wash or sandblast paint unless it has been tested and does not have lead in it. Lead dust from paint can spread and poison your family, pets, and neighbors.

There may also be lead in the dirt around your home from the past use of lead in gasoline and in factories.

Cover bare dirt outside where your child plays. Use grass or other plants, bark, gravel, or concrete. This keeps lead in the dirt away from your child.

Take off shoes or wipe them on a doormat before going inside. This keeps lead in dirt outside.

Change out of work clothes and shoes, and wash up or shower before getting in a car or going home if you work with lead. Lead is in many workplaces:

- **painting and remodeling sites**
- **radiator repair shops**
- **places that make or recycle batteries**

Ask your employer to tell you if you work with lead. Children can be poisoned from lead dust brought home on skin, hair, clothes, and shoes, and in the car.

Things you Buy and Use

Do not use dishes or pots made outside the U.S. for food or drinks unless they have been tested and do not have lead in them.

Do not let your child put jewelry or toys in his or her mouth. Some jewelry and toys have lead in them. There is no way to tell if there is lead in jewelry and toys. Even items marked "Lead Free" can have lead in them.

Do not use imported products that may have lead in them, like:

- **natural remedies —** bright orange, yellow, or white powders for stomach ache or other illnesses
- **make-up —** Kohl, Khali, Surma, or Sindoor
- **food or spices,** like chapulines or turmeric

These items have lead in them — keep them away from your child:

- **fishing sinkers**
- **bullets**
- **supplies for making stained glass**

More Information

Call your local Childhood Lead Poisoning Prevention Program to find out about testing your paint, pots, or dishes, or for other questions about childhood lead poisoning. For information online, go to **www.cdph.ca.gov/programs/clppb**

CHILDHOOD LEAD POISONING PREVENTION BRANCH

CDPH

کودک خود را در برابر سرب محافظت کنید

سرب را میتوان در مکان های مختلفی اعم از داخل یا خارج از خانه پیدا کرد.

سرب میتواند به کودک شما صدمه بزند. سرب میتواند به مغز کودک آسیب برساند. مسمومیت با سرب باعث میشود یادگیری، توجه کردن و رفتار کودکان دچار مشکلاتی شود. اکثر کودکانی که دچار مسمومیت با سرب شدهاند ظاهر و رفتار بیمارگونهای ندارند.

برای حفاظت از خانواده خود در برابر سرب، این اقدامات را انجام دهید.

مراقبت از کودکتان

اجازه ندهید کودکتان سطوح رنگی را بجود یا تراشه های رنگ را بخورد. برخی از رنگهای قدیمی دارای سرب هستند. هنگامی که رنگ کهنه میشود، تجزیه شده و به غبار تبدیل میشود. این غبار در تمام خانه شما پخش میشود.

دستها و اسباب‌بازی های کودک خود را به دفعات شستشو دهید. همیشه قبل از غذا خوردن و خواب دستها را بشویید. ممکن است غبار سرب و گرد و خاک به دستها و اسباب‌بازی هایی که کودکان آنها را در دهان خود قرار میدهند، بچسبد.

هر روز به کودک خود غذاها و تنقلات مغذی سالم بدهید. حتماً به کودک خود سبزیجات و غذاهای حاوی مواد ذیل است بدهید:

کلسیم (شیر، ماست، پنیر، شیر سویا، اسفناج، آب پرتقال غنی شده با کلسیم، فرنی کم‌چرب و نان ذرت)

آهن (گوشت گاو، مرغ، بوقلمون، تخم‌مرغ، حبوبات خشک پخته شده، غلات سرشار از آهن، توفو، برگ کلم، کلمپیچ و کلمی سبزیجات)

ویتامین C (پرتقال، گوجه‌فرنگی، لیمو، فلفل، انواع توتها، پاپایا، جیکاما و کلم بروکلی)

کلسیم، آهن و ویتامین C مانع از صدمه زدن سرب به کودک شما میگردند.

از دادن شیرینی به کودک خود اجتناب کنید. بعضی از آبنبات های وارداتی از مکزیک، چین و مکان های دیگر خارج از ایالات متحده دارای سرب هستند. میوه‌ها و سبزیجات تازه، گوشت بدون چربی و محصولات لبنی انتخاب سالم‌تری برای کودک شما محسوب میشوند.

در مورد انجام آزمایش سرب با پزشک کودک خود صحبت کنید.

- **تنها راه فهمیدن اینکه** آیا در بدن کودکتان سرب وجود دارد یا نه انجام آزمایش خون جهت بررسی وجود سرب است.
- **اکثر کودکان در سن یک و دوسالگی آزمایش میشوند.** برخی از کودکان دوساله به بالا نیز باید مورد آزمایش قرار گیرند.

داخل یا خارج از خانه شما بدون

خانه خود را تمیز و عاری از گرد و غبار نگهدارید.

کف اتاقها و تاقچه‌ها را با دستمال مرطوب پاک کنید، تمام سطوح را به دفعات جارو برقی کشیده و بشویید. از پاک‌کننده‌های خانگی استفاده کرده و با آب تمیز بشویید. این کار باعث میشود سرب موجود در گرد و غبار در خانه پخش نشود.

مبلمان خود را از رنگی که تراشیده شده یا لایه آن جدا شده است دور نگهدارید. گهواره، تخت نرده دار بازی و صندلی بلند کودک را از رنگ آسیب دیده دور نگهدارید. این کار به دور نگه‌داشتن کودک از سرب موجود در تراشه‌های رنگ و گرد و غبار کمک میکند.

هرگز به سنگزنی (سمباته زدن)، تراشیدن به‌صورت خشک، شستشو با فشار یا سند بلاست کردن رنگ اقدام نکنید مگر اینکه آن را آزمایش کرده باشید و مطمئن باشید که سرب ندارد. غبار سرب حاصل از رنگ میتواند پخش شده و خانواده شما، حیوانات خانگی و همسایگان را مسموم کند.

همچنین ممکن است در خاک اطراف خانه شما در اثر استفاده از سرب در بنزین و کارخانه ها که در گذشته انجام میشد، سرب وجود داشته باشد.

خاک بدون پوششی که کودک شما بر روی آن بازی میکند را بپوشانید. از چمن، گیاهان دیگر، خرده‌چوب، قلوه‌سنگ یا بتن استفاده کنید. این امر باعث دور نگه‌داشتن گرد و خاک سرب از کودک شما میشود.

قبل از رفتن به داخل خانه کفشهای خود را دربیاورید یا آنها را بر روی فرش جلوی در پاک کنید. این امر باعث میشود سرب موجود در خاک به داخل آورده نشود.

اگر با سرب سر و کار دارید قبل از وارد شدن به خودرو یا منزل، **لباس و کفش کار خود را عوض کنید و شستشو یا استحمام نمایید.** سرب در بسیاری از محلهای کار وجود دارد:

- **محلهای رنگ‌کاری و بازسازی**
- **تعمیرگاه های رادیاتور**
- **محل های تولید یا بازیافت باتری**

از کارفرمای خود بپرسید که آیا با سرب سر و کار دارید یا خیر. کودکان ممکن است در اثر غبار سربی که بر روی پوست، مو، لباس و کفش وارد خانه یا خودرو میشود مسموم گردند.

چیزهایی که می‌خرید یا استفاده میکنید

از بشقابها یا ظروف ساخته شده در خارج از ایالات متحده برای غذا یا نوشیدنی استفاده نکنید، مگر اینکه آزمایش شده و فاقد سرب باشند.

اجازه ندهید کودک شما جواهرات یا اسباب‌بازیها را در دهان خود بگذارد. برخی از جواهرات و اسباب‌بازیها دارای سرب هستند. هیچ راهی برای تشخیص این مسئله نیست که آیا در جواهرات و اسباب‌بازیها سرب وجود دارد یا خیر. حتی اقلامی که بر روی آنها علامت "فاقد سرب" وجود دارد نیز ممکن است دارای سرب باشد.

از محصولات وارداتی که ممکن است حاوی سرب باشند، نظیر موارد زیر استفاده نکنید:

مواد درمانی طبیعی — پودرهای نارنجی، زرد یا سفید برای دل درد یا بیماری های دیگر

لوازم آرایش — کل، کالی، سرمه یا سیندور

مواد غذایی و ادویه جات، مانند ملخهای خوراکی یا زردچوبه

این اقلام دارای سرب هستند- آنها را از دسترس کودک خود دور نگهدارید:

وزنه های ماهیگیری

گلوله ها

تجهیزات مورد استفاده برای ساخت شیشه های رنگی

اطلاعات بیشتر

با مسئول برنامه پیشگیری از مسمومیت با سرب در دوران کودکی در منطقه خود تماس بگیرید تا در مورد روشهای آزمایش رنگها، بشقابها یا ظروف کسب اطلاع کنید، یا سؤالات دیگر مربوط به مسمومیت با سرب در دوران کودکی را مطرح نمایید. برای کسب اطلاعات بیشتر، بروید به **www.cdph.gov/programs/clppb**

CLPPB-2024E Farsi

CDPH CHILDHOOD LEAD POISONING PREVENTION BRANCH