

# 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 fruit and vegetables with every meal, and foods that have:

**calcium** (milk, plain yogurt, almond milk, soy milk, spinach, kale, tofu, cheese, calcium-fortified cereals)



**iron** (beef, chicken, turkey, eggs, cooked dried beans, almonds, cashews, peanuts, pumpkin seeds, potatoes, oatmeal)

**vitamin C** (oranges, tomatoes, tomatillos, limes, bell peppers, purple cabbage, papaya, jicama, and broccoli)

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

**Avoid giving your child sweets.** Some candies from outside the USA have lead in them. Fresh fruit and vegetables, lean meats, whole grains and dairy products are healthier choices for your child.

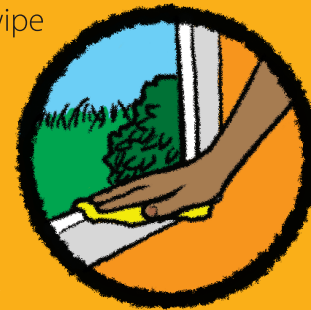
**Talk to your child's doctor about testing for lead.**

## Inside and Outside Your Home

**Let water run until it feels cold (usually at least 30 seconds) before using it for cooking or drinking.** Always use water from the cold tap for cooking, drinking, or baby formula (if used). If water needs to be heated, draw water from the cold water tap and heat the water on the stove or in a microwave.

**Keep your home clean and dust-free.**

Wet mop floors, wet wipe windowsills, vacuum, and wash all surfaces often. 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.



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

**Avoid using water crocks or dishes and pots that are worn or antique, from a discount or flea market, made of crystal, handmade, or made outside the USA** unless they have been tested and don't have lead.



**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.

**Talk to your doctor before using imported products that often 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:**

**lead fishing sinkers**  
**lead bullets**  
**lead solder**

## More Information

Go to [www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb) or contact:



# अपने बच्चे को सीसे से बचाएं



## सीसा आपके बच्चे को नुकसान पहुंचा सकता है।

सीसा बच्चे के दिमाग को नुकसान पहुंचा सकता है। सीसा-विषाक्तता से बच्चों को सीखने, ध्यान देने या अच्छा व्यवहार करने में कठिनाई हो सकती है। सीसा-विषाक्तता वाले अधिकांश बच्चे बीमार नहीं दिखते या बीमार जैसी हरकतें नहीं करते।

अपने परिवार को सीसे से सुरक्षित रखने के लिए निम्नलिखित कदम उठाएं।

## अपने बच्चे की देखभाल करना

अपने बच्चे को पेंट लगी सतहों को न चबाने दें या पेंट की पपड़ी न खाने दें। कुछ पुराने पेंट में सीसा होता है। जब पेंट पुराना हो जाता है, तो यह टूटकर धूल बन जाता है। यह धूल आपके घर में चारों ओर फैल जाती है।



अपने बच्चे के हाथों तथा खिलौनों को बार-बार धोएं। खाने तथा सोने से पहले हमेशा हाथों को धोएं। सीसे की धूल तथा गंदगी हाथों तथा खिलौनों पर चिपक सकती है जिसे बच्चे अपने मुंह में डाल लेते हैं।

अपने बच्चे को प्रतिदिन स्वास्थ्यकर भोजन एवं सैनक्स खिलाएं। सुनिश्चित करें कि आप अपने बच्चे को प्रत्येक भोजन के साथ फल और सब्जियाँ और ऐसे खाद्य दें जिनमें ये हों:

- कैल्सियम (दूध, सादा योगर्ट, बादाम वाला दूध, सोयाबीन वाला दूध, पालक, केल, टोफू, पनीर, कैल्सियम से भरपूर अनाज)
- आयरन (गोमांस, चिकन, टर्की, अंडे, पकाए गए सूखे सेम, बादाम, काजू, मूँगफली, कद्दू के बीज, आलू, ओटमील)
- विटामिन सी (संतरे, टमाटर, टोमेटिलोस, लाइम, शिमला मिर्च, बैंगनी गोभी, पपीता, जिकामा, और ब्रोकोली)



कैल्सियम, आयरन तथा विटामिन सी आपके बच्चे को सीसे से नुकसान नहीं होने देते।

अपने बच्चे को मिठाइयाँ देने से बचें। अमरीका से बाहर की कुछ कैंडियों में सीसा होता है। ताजे फल और सब्जियाँ, कम वसा के मांस, समूचे अनाज तथा डेयरी के उत्पाद आपके बच्चे के लिए अधिक स्वास्थ्यकर विकल्प हैं।

अपने बच्चे के डॉक्टर से सीसे की जांच कराने के बारे में बात करें।

## आपके घर के अंदर और बाहर

इसे खाना पकाने या पीने के लिए उपयोग करने से पहले पानी को तब तक चलने दें जब तक यह ठंडा न लगने लगे (इसमें आमतौर पर कम से कम 30 सेकंड लगते हैं)। खाना पकाने, पानी पीने, या बेबी फॉर्मूला (यदि उपयोग किया जाता है) के लिए हमेशा ठंडे नल से पानी का उपयोग करें। यदि पानी को गर्म करने की ज़रूरत है, तो ठंडे पानी के नल से पानी लें और पानी को स्टोव या माइक्रोवेव पर गर्म करें।



अपने घर को साफ एवं धूल-मुक्त रखें। फर्श पर गीला पोछा लगाएं, खिड़की की चौखट को गीले कपड़े से पोछें, सभी सतहों को वैक्यूम करें तथा अक्सर धोएं। इससे धूल एवं गंदगी का सीसा घर में नहीं फैलता।

फर्नीचर को ऐसे पेंट से दूर रखें जो पपड़ी छोड़ रहा हो या उखड़ रहा हो। पालना, बच्चा गाड़ी, बिस्तरों तथा ऊंची कुर्सियों को क्षतिग्रस्त पेंट से दूर रखें। इससे पेंट की पपड़ी एवं धूल में मौजूद सीसे को आपके बच्चे से दूर रखने में मदद मिलती है।



जब तक इसकी जांच न की गई हो तथा उसमें सीसा न हो, तब तक पेंट को कभी सैंड, ड्राई स्क्रैप, पाँवर वाश या सैंडब्लास्ट न करें।

गैसोलीन तथा कारखानों में सीसे के पिछले उपयोग से भी आपके घर के आसपास की धूल में सीसा हो सकता है।

जहाँ बाहर आपका बच्चा खेलता है वहाँ की खुली गंदगी को ढक दें। घास या अन्य पौधों, छाल, बजरी, या कंक्रीट का प्रयोग करें। यह गंदगी में मौजूद सीसे को आपके बच्चे से दूर रखता है।

अंदर जाने से पहले जूते उतार दें या डोरमैट पर पोछ दें। यह गंदगी में मौजूद सीसे को बाहर रखता है।

यदि आप सीसे के साथ काम करते हों, तो कार में बैठने से पहले या घर जाने से पहले काम करने के कपड़े और जूते बदल दें, तथा धो लें या शॉवर ले लें। सीसा कई कार्यस्थलों पर होता है:

- पेंटिंग एवं रिमॉडलिंग स्थल
- रेडिएटर मरम्मत शॉप
- ऐसे स्थान जहाँ बैटरियाँ बनाई जाती हैं या रिसाइकल की जाती हैं



अपने नियोजक से आपको यह बताने के लिए कहें कि क्या आप सीसे के साथ काम करते हैं। बच्चे त्वचा, बालों, कपड़ों, तथा जूतों पर एवं कार में घर लाए गए सीसे से विष से प्रभावित हो सकते हैं।

## जो चीजें आप खरीदते एवं प्रयोग करते हैं

पानी के ऐसे मिनेरिक पॉट या, बर्तन एवं मटका का प्रयोग करने से बचें जो घिसे हुए या पुरातन हों, डिस्काउंट या फ्ली मार्केट के हों, क्रिस्टल के बने हों, हाथ से बने हों या यूएसए के बाहर बने हों जब तक कि उनकी जांच न की गई हो तथा उनमें सीसा न हो।



अपने बच्चे को उसके मुंह में गहने या खिलौने न डालने दें। कुछ गहनों और खिलौनों में सीसा होता है। यह बताने का कोई तरीका नहीं है कि क्या गहनों और खिलौनों में सीसा है। यहाँ तक कि "सीसा मुक्त" लिखी वस्तुओं में भी सीसा हो सकता है।

ऐसे आयातित उत्पादों का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें जिनमें अक्सर सीसा होता है, जैसे

- प्राकृतिक उपचार — पेट दर्द या दूसरी बीमारियों के लिए चटख नारंगी, पीले या सफेद पाउडर
- मेक-अप — काजल, खली, सुरमा, या सिंदूर
- भोजन या मसाले, जैसे चापुलाइंस या हल्दी



इन चीजों में सीसा होता है — इन्हें अपने बच्चे से दूर रखें:

- सीसे के फिशिंग सिंकर
- सीसे की गोलियाँ
- सीसे का सोल्डर

## अतिरिक्त जानकारी

[www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb)

पर जाएं या इससे संपर्क करें:

