

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.

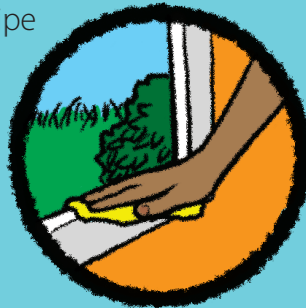
Talk to your child's doctor about testing for lead.

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

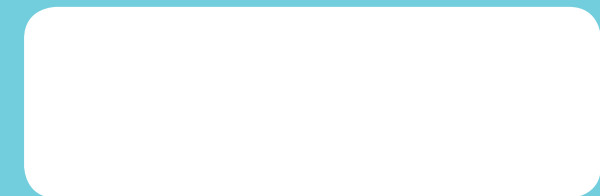


These items have lead in them — keep them away from your child:

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

More Information

Go to www.cdph.ca.gov/programs/clppb or contact:



Уберегите своего ребенка от отравления СВИНЦОМ



Свинец может присутствовать во многих местах в вашем доме и за его пределами.

Свинец опасен для вашего ребенка.

Воздействие свинца может повредить головной мозг ребенка. При отравлении свинцом у ребенка может ухудшиться обучаемость, способность к концентрации внимания и поведение. Большинство детей со свинцовым отравлением не выглядят больными и ведут себя как обычно.

Примите следующие меры, чтобы обезопасить свою семью от воздействия свинца.

Приглядывайте за ребенком

Следите, чтобы ребенок не облизывал/не обкусывал окрашенные поверхности и не ел куски отшелушившейся краски. Некоторые старые краски содержат свинец. По мере износа краски она разрушается с образованием пыли. Эта пыль распространяется по всему дому.



Часто мойте руки ребенка и его игрушки. Всегда мойте руки перед едой и сном. Пыль и грязь, содержащие свинец, могут попадать на руки и игрушки ребенка, которые он тянет в рот.

Кормите ребенка полезными продуктами.

С каждым приемом пищи ребенок должен употреблять фрукты и овощи, а также продукты, содержащие:

- **кальций** (молоко, йогурт без добавок, миндальное молоко, соевое молоко, шпинат, кудрявая капуста, тофу, сыр, злаковые хлопья с добавлением кальция)
- **железо** (говядина, курица, индейка, яйца, блюда из бобов, миндаль, кешью, арахис, тыквенные семечки, картофель, овсяные хлопья)
- **витамин С** (апельсины, помидоры, физалис, лайм, болгарский перец, красная капуста, папайя, хикама и брокколи)



Кальций, железо и витамин С помогают защитить организм ребенка от вредного воздействия свинца.

Не давайте ребенку сладости. Некоторые конфеты, сделанные за пределами США, могут содержать свинец. Свежие фрукты и овощи, нежирное мясо, цельнозерновые и молочные продукты намного более полезны для вашего ребенка.

Обсудите с врачом ребенка возможность проведения анализа на свинец.

Дома и на улице

Прежде чем использовать водопроводную воду для готовки или питья, дождитесь, пока вода из крана не станет совсем холодной (обычно это занимает не менее 30 секунд).

Если вы используете водопроводную воду для питья, приготовления пищи и детского питания, используйте только холодную воду. Если воду нужно подогреть, наберите ее из крана холодной воды и нагрейте на плите или в микроволновой печи.

Соблюдайте дома чистоту, вытирайте пыль. Часто делайте влажную уборку полов и подоконников, пылесосьте, мойте все поверхности. Это позволит не допустить распространения по дому пыли и грязи, содержащей свинец.



Мебель не должна находиться рядом с поверхностями, с которых отшелушивается или сколота краска. Передвиньте детские кроватки, манежи, кровати и детские стульчики подальше от участков с поврежденной краской. Это поможет избежать контакта ребенка со свинцом, содержащимся в кусках краски и пыли.



Не шлифуйте, не скоблите, не мойте под давлением и не подвергайте пескоструйной обработке окрашенные поверхности. Эти действия допускаются только после проверки, подтвердившей отсутствие свинца в краске.

Свинец также может содержаться в уличной грязи вокруг дома, потому что раньше свинец использовался в составе бензина и в промышленном производстве.

Укройте участки открытой земли в тех местах, где играет ваш ребенок. На них можно высадить траву или другие растения, их можно засыпать древесной корой или гравием (галькой), или забетонировать. Это позволит не допустить контакта ребенка со свинцом, содержащимся в грязи.

Снимайте обувь или вытирайте ноги о коврик перед тем, как заходить в дом. Это позволит не допустить попадания в дом свинца с улицы.

Если вы работаете с материалами, содержащими свинец, прежде чем садиться в автомобиль или отправляться домой переодевайтесь из рабочей одежды и обуви, а также умывайтесь или принимайте душ. Свинец часто присутствует на производстве:

- в местах, где выполняется покраска или ремонт,
- в мастерских по ремонту обогревателей,
- в центрах по изготовлению или утилизации электрических батарей.



Узнайте у своего работодателя, связана ли ваша работа с применением свинца. Дети могут отравиться свинцовой пылью, которая попадает домой на коже, волосах, одежде, обуви или в автомобиле.

Вещи, которые вы покупаете и используете

Не используйте кувшины для воды, тарелки или кастрюли – изношенные или антикварные, купленные в магазине низких цен или на блошином рынке, сделанные из хрусталя, ручной работы или произведенные за пределами США. Такие изделия можно использовать только после проверки, подтвердившей отсутствие в них свинца.



Не разрешайте ребенку брать в рот украшения или игрушки. Некоторые украшения и игрушки могут содержать в своем составе свинец. Невозможно узнать, содержится ли свинец в том или ином украшении или игрушке. Даже изделия с маркировкой Lead Free (не содержащие свинец) могут на самом деле иметь в своем составе свинец.

Обратитесь к своему лечащему врачу прежде чем использовать импортную продукцию (которая зачастую содержит в своем составе свинец), например:

- средства народной медицины – порошки ярко-оранжевого, желтого или белого цвета от боли в желудке и других болезней
- косметику – сурьму (кохль) или синдор
- продукты питания или специи, такие как чапулинес или куркума



В этих изделиях содержится свинец; держите их в недоступном для ребенка месте:

- свинцовые грузила для рыбалки
- свинцовые пули
- свинцовый припой для паяльника

Дополнительная информация

Посетите веб-страницу www.cdph.ca.gov/programs/clppb или воспользуйтесь следующими контактными данными:

