

Making Your Home Lead-Safe for Your Child



California Department of Public Health
Childhood Lead Poisoning Prevention Branch



10 Tips for Reducing Lead Sources at Home:



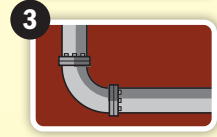
1 Peeling or deteriorated paint in older homes:

Wet-mop and wet-wipe house dust, and be sure to wash your child's hands and toys often. Keep cribs and other children's toys away from window sills or peeling paint. Use lead-safe work practices to repair your home. If your home was built before 1978, lead in your paint may get into your dust. Lead dust may also be tracked into the home from soil contaminated by leaded gasoline or industrial emissions.



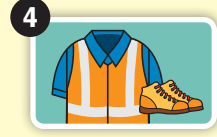
2 Bare dirt outside:

Cover bare dirt where children play with grass, plants, bark, or gravel.



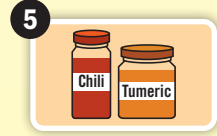
3 Plumbing containing lead/lead pipes or fixtures:

Reduce potential exposure to lead in tap water by running water until it feels cold and only drawing from the cold tap for cooking, drinking, or baby formula (if used).*



4 Work clothes and shoes if household members work with lead:

If you work with lead, change out of work clothes and shoes and wash up before getting in your car or going home. Some jobs and hobbies involving lead include battery recycling, construction, stained glass making, and time spent at a shooting range.



5 Some foods and spices:

Avoid imported foods and especially brightly colored spices brought to the U.S. from other countries by family and friends, such as chapulines, turmeric, khmeli suneli, or dried chili powder.

*** Water saving tip:** Collect your running water and use it to water plants not intended for eating.



6 Some ceramic dishware: Avoid using dishes, pots, or water crocks that are worn or antique, from a discount or flea market, handmade, or made outside of the U.S., unless they have been tested and don't have lead.



7 Traditional remedies, cosmetics, or ceremonial powders:

Talk to your doctor if you use Ayurvedic or Chinese medicines, remedies like Azarcon, Greta, Paylooah, or other traditional remedies, or traditional cosmetics like Kohl, Surma, or Sindoor. These items may have lead.



8 Some candy: Avoid giving your child sweets. Some candies from outside the U.S. may have lead, especially those with dried chili or tamarind. Fresh fruits and vegetables and lean meats are healthier choices.



9 Some toys, jewelry, and other objects:

Keep jewelry out of your child's hands and mouth. Check toys for peeling paint and wash them often. Old or vinyl toys are more likely to have lead. Avoid recalled items: www.cpsc.gov.



10 Bullets and fishing sinkers:

Do not let your child touch lead fishing sinkers or lead bullets or casings. Always wash up after handling these items.

For more information about childhood lead poisoning prevention, visit go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids or contact:



अपने घर को अपने बच्चे के लिए सीसे से सुरक्षित बनाएँ



कैलिफोर्निया सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग बाल्यावस्था
सीसा विषाक्तता निवारण शाखा

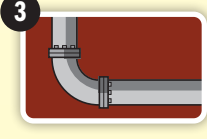
घर पर लैड (सीसा) के स्रोतों को कम करने के लिए 10 सुझाव:



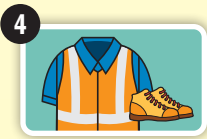
1 पुराने घरों में पेंट उखड़ना या खराब होना: घर की धूल को गीले पोछे और गीले कपड़े से साफ करें, और अपने बच्चे के हाथों और खिलौनों को अक्सर धोना याद रखें। पालने और बच्चों के अन्य खिलौनों को खिड़की की चौखट या उखड़ते हुए पेंट से दूर रखें। अपने घर की मरम्मत के लिए सीसे से सुरक्षित करने वाली कार्य पद्धतियों का इस्तेमाल करें। अगर आपका घर 1978 से पहले बना है, तो आपके पेंट में मौजूद सीसा मिट्टी में मिल सकता है। सीसायुक्त मिट्टी, सीसायुक्त गैसोलीन या औद्योगिक उत्सर्जन से दूषित मिट्टी घर में प्रवेश भी कर सकती है।



2 बाहर खुली मिट्टी: जहाँ बच्चे खेलते हैं वहाँ की नंगी ज़मीन को घास, पौधों, छाल या बजरी से ढक दें।



3 सीसा/सीसे वाले पाइप या फिक्सचर युक्त पाइपलाइन: नल के पानी में सीसे की संभावित उपस्थिति को कम करने के लिए पानी को तब तक चलाएँ जब तक वह ठंडा न लगने लगे और खाना पकाने, पीने या शिशु फार्मूला (अगर इस्तेमाल किया जाता है) के लिए केवल ठंडे नल से ही पानी लें।*



4 अगर घर के सदस्य सीसे के साथ काम करते हैं तो काम के कपड़े और जूते: अगर आप सीसे के साथ काम करते हैं, तो कार में बैठने या घर जाने से पहले अपने कपड़े और जूते बदल लें और नहा लें। सीसे से संबंधित कुछ नौकरियों और शौकों में बैटरी पुनर्चक्रण, निर्माण, रंगीन कांच बनाना, और शूटिंग रेंज में बिताया गया समय शामिल है।



5 कुछ खाद्य पदार्थ और मसाले: आयातित खाद्य पदार्थों और विशेष रूप से परिवार और मित्रों द्वारा अन्य देशों से अमेरिका में लाए गए चमकीले रंग के मसालों, जैसे चैपुलिन, हल्दी, खमेली सुनेली, या सूखे मिर्च पाउडर से बचें।

* जल की बचत संबंधी सुझाव: अपने घर के बहते हुए पानी को इकट्ठा करें और इसका इस्तेमाल उन पौधों को पानी देने में करें जो खाने के लिए नहीं बना हैं।



6 कुछ सिरेमिक बर्तन: ऐसे बर्तन, घड़े या पानी के बर्तनों का इस्तेमाल करने से बचें जो पुराने या घिसे हुए हों, डिस्काउंट या फिली मार्केट से खरीदे गए हों, हाथ से बने हों या अमेरिका के बाहर बने हों, जब तक कि उनका परीक्षण न किया गया हो और उनमें सीसा न हो।



7 पारंपरिक उपचार, सौंदर्य प्रसाधन, या औपचारिक पाउडर। अगर आप आयुर्वेदिक या चीनी दवाइयाँ, अजरकॉन, ग्रेटा, पायलोआ या अन्य पारंपरिक उपचार, या काजल, सुरमा या सिंदूर जैसे पारंपरिक सौंदर्य प्रसाधनों का इस्तेमाल करते हैं तो अपने डॉक्टर से बात करें। इन वस्तुओं में सीसा हो सकता है।



8 कुछ कैंडी: अपने बच्चे को मिठाई देने से बचें। अमेरिका से बाहर की कुछ कैंडीज में सीसा हो सकता है, विशेष रूप से सूखी मिर्च या इमली वाली कैंडी में। ताजे फल, सब्जियाँ और कम वसा वाला मांस स्वास्थ्यवर्धक विकल्प हैं।



9 कुछ खिलौने, आभूषण और अन्य वस्तुएँ: अपने बच्चे के हाथों और मुँह से आभूषण दूर रखें। खिलौनों पर से पेंट उखड़ने की जांच करें और उन्हें अक्सर धोते रहें। पुराने या विनाइल वाले खिलौनों में सीसा होने की संभावना अधिक होती है। रीकॉल की गई वस्तुओं से बचें: www.cpsc.gov।



10 गोलियाँ और मछली पकड़ने वाले सिंकर: अपने बच्चे को सीसे से बने मछली पकड़ने वाले सिंकर या सीसे की गोलियों या खोल को छूने न दें। इन वस्तुओं को संभालने के बाद हमेशा धो लें।

बचपन में सीसा विषाक्तता की रोकथाम के बारे में अधिक जानकारी के लिए, यहाँ जाएँ go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids या संपर्क करें: