

Making Your Home Lead-Safe for Your Child



California Department of Public Health
Childhood Lead Poisoning Prevention Branch



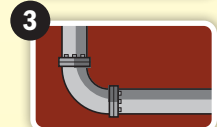
10 Tips for Reducing Lead Sources at Home:



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.



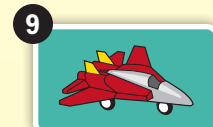
6 Some ceramic dishware: Avoid using dishes, pots, or water crocks that are worn or antique, from a discount or flea market, handmade, or made outside of the U.S., unless they have been tested and don't have lead.



7 Traditional remedies, cosmetics, or ceremonial powders. Talk to your doctor if you use Ayurvedic or Chinese medicines, remedies like Azarcon, Greta, Paylooh, 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:



ធ្វើឱ្យផ្ទះរបស់ អ្នកនាំមុខ - សុវត្ថិភាពសម្រាប់ កូនរបស់អ្នក។



នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋ California
សាខាបង្ការការពុលនាំមុខកុមារភាព



គន្លឹះ 10 សម្រាប់កាត់បន្ថយ ប្រភពនាំមុខនៅផ្ទះ៖

- 

ការលាបពណ៌ឬខូចគុណភាពនៅផ្ទះចាស់៖ ប្រដាប់ជូតសើម និងក្រដាសជូតសើមក្នុងផ្ទះ ហើយត្រូវប្រាកដថាលាងដៃ និងប្រដាប់ក្នុងលេងរបស់កូនអ្នកឱ្យបានញឹកញាប់។ ទុកគ្រែគេង និងរបស់ក្នុងលេងផ្សេងទៀតឱ្យឆ្ងាយពីបង្គួច ឬលាបថ្នាំ។ ប្រើការអនុវត្តការងារប្រកបដោយគ្មានធាតុសំណ ដើម្បីជួសជុលផ្ទះរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើផ្ទះរបស់អ្នកត្រូវបានសាងសង់មុនឆ្នាំ 1978 ជាតិសំណក្នុងថ្នាំលាបរបស់អ្នកអាចចូលទៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ ផ្ទះសំណាក់អាចត្រូវបានគេគាមដានចូលទៅក្នុងផ្ទះពីដី ដែលមានជាតិពុលដោយប្រេងសាំងនាំមុខឬការបំភាយឧស្ម័នខាងឧស្សាហកម្ម។
- 

ភាពខ្វះខាតនៅខាងក្រៅ៖ បិទបាំងភាពខ្វះខាតដែលក្នុងលេងជាមួយស្មៅ រុក្ខជាតិ សំបកឈើ ឬក្រស។
- 

បរិក្ខារដែលមានបំពង់ទ្វេរ ឬគ្រឿងបរិក្ខារដែលមានសំណ៖ កាត់បន្ថយការបោះពុលដែលអាចកើតឡើងនៃសារធាតុសំណនៅក្នុងទឹកម៉ាស៊ីនដោយទឹកដែលកំពុងរត់រហូតដល់រុក្ខជាតិ ហើយយកតែពីម៉ាស៊ីនត្រជាក់សម្រាប់ចម្អិនអាហារ ជីក ឬទឹកដោះគោទារក (ប្រសិនបើប្រើ)។*
- 

សម្លៀកបំពាក់ និងស្បែកជើងសម្រាប់ការងារ ប្រសិនបើសមាជិកគ្រួសារធ្វើការជាមួយធាតុសំណ៖ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការជាមួយធាតុសំណ ចូរផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ និងស្បែកជើង ហើយលាងសម្អាតមុនពេលចូលក្នុងផ្ទះ ឬទៅផ្ទះ។ ការងារ និងចំណង់ចំណូលចិត្តមួយចំនួនដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការនាំមុខ រួមមានការកែឆ្មៃ ការសាងសង់ការផលិតកញ្ចក់ប្រឡាក់ និងពេលវេលាដែលបានចំណាយនៅឯកន្លែងហាត់ប្រាណ។
- 

អាហារ និងគ្រឿងទេសមួយចំនួន៖ ជៀសវាងអាហារដែលនាំចូល និងជាពិសេសគ្រឿងទេសដែលមានពណ៌ភ្លឺនាំយកមកសហរដ្ឋអាមេរិកពីប្រទេសផ្សេងៗដោយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ដូចជា បាប៊ីលីន រមៀក ខ្នុរ ស៊ុនលី ឬម្សៅម្នីស្លា។

* គន្លឹះសន្សំសំចៃទឹក៖ ប្រមូលទឹកដែលកំពុងរត់របស់អ្នក ហើយប្រើវាដើម្បីស្រោចទឹករុក្ខជាតិដែលមិនមានបំណងសម្រាប់បរិភោគ។



- 

បានកលាភាជមួយចំនួន៖ ជៀសវាងការប្រើបាន ឆ្នាំង ឬឆ្នាំងទឹកដែលពាក់ឬរុក្ខបុរាណ ពីការបញ្ចុះតម្លៃ ឬទីផ្សារចៃដន្យ ធ្វើដោយដៃ ឬផលិតនៅក្រៅសហរដ្ឋអាមេរិក លុះត្រាតែពួកគេត្រូវបានសាកល្បង និងមិនមានធាតុសំណ។
- 

ឱសថបុរាណ គ្រឿងសម្អាត ឬម្សៅធ្វើពិធី៖ ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកប្រើឱសថ Ayurvedic ឬចិន ឱសថដូចជា Azarcon, Greta, Paylooh ឬឱសថបុរាណផ្សេងទៀត ឬគ្រឿងសំអាតបែបបុរាណដូចជា Kohl, Surma ឬ Sindoor ។ ធាតុទាំងនេះអាចមានសំណ។
- 

ស្រគាប់ខ្លះ៖ ជៀសវាងការផ្តល់បង្គោលដល់កូនអ្នក។ ស្រគាប់ខ្លះមកពីក្រៅសហរដ្ឋអាមេរិកអាចមានជាតិសំណ ជាពិសេសម្ទេសស្លឹក ឬអំពិល។ ផ្លែឈើ និងបន្លែស្រស់ៗ និងសាច់គ្មានខ្លាញ់ គឺជាជម្រើសដែលមានសុខភាពល្អជាង។
- 

ប្រដាប់ប្រដាប់ក្នុងលេង គ្រឿងអលង្ការ និងវត្ថុផ្សេងៗទៀត៖ ទុកគ្រឿងអលង្ការចេញពីផ្ទះ និងមាត់របស់កូនអ្នក។ ពិនិត្យមើលប្រដាប់ប្រដាប់ក្នុងលេងសម្រាប់ការលាបពណ៌ ហើយលាងសម្អាតឱ្យបានញឹកញាប់។ ប្រដាប់ប្រដាប់ក្នុងលេងចាស់ ឬវិនិច្ឆ័យដែលមានធាតុសំណ។ ជៀសវាងវត្ថុដែលបានប្រមូលមកវិញ៖ www.cpsc.gov។
- 

គ្រាប់កាំភ្លើង និងឧបករណ៍លិចទឹក៖ កុំឱ្យកូនរបស់អ្នកប៉ះឧបករណ៍លិចទឹក ឬគ្រាប់កាំភ្លើង ឬសំបកឈើ។ លាងសម្អាតជានិច្ចបន្ទាប់ពីបានកាន់វត្ថុទាំងនេះ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការបង្ការការពុលសំណក្នុងវ័យកុមារ សូមចូលមើល go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids ឬទំនាក់ទំនង៖

