Making Your Home Lead-Safe for Your Child

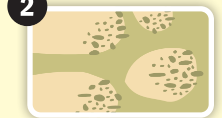
California Department of Public Health
Childhood Lead Poisoning Prevention Branch

CDPH
California Department of Public Health

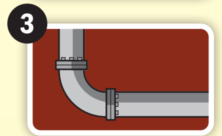
10 Tips for Reducing Lead Sources at Home:

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


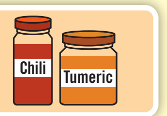
Bare dirt outside: Cover bare dirt where children play with grass, plants, bark, or gravel.

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

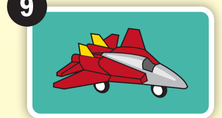
Some ceramic dishware: Avoid using dishes, pots, or water crocks that are worn or antique, from a discount or flea market, handmade, or made outside of the U.S., unless they have been tested and don't have lead.

7

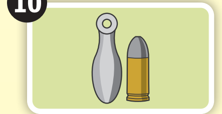
Traditional remedies, cosmetics, or ceremonial powders. Talk to your doctor if you use Ayurvedic or Chinese medicines, remedies like Azarcon, Greta, Paylooah, or other traditional remedies, or traditional cosmetics like Kohl, Surma, or Sindoor. These items may have lead.

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:**

ເຮັດໃຫ້ເຮືອນຂອງທ່ານປອດໄພຈາກສານຕະກົວສຳລັບລູກຂອງທ່ານ

ພະແນກສາທາລະນະສຸກລັດຄາລິຟໍເນຍ
ໜ່ວຍງານປ້ອງກັນພິດຈາກສານຕະກົວໃນໄວເດັກ

CDPH California Department of Public Health

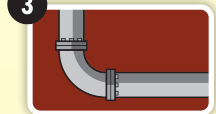
ເຄັດລັບ 10 ຢ່າງໃນການຫຼຸດຜ່ອນແຫຼ່ງທີ່ມາຂອງສານຕະກົວໃນເຮືອນ:

1

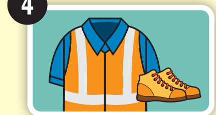
ສີທາທີ່ລອກ ຫຼືສີທາທີ່ເສື່ອມສະພາບໃນເຮືອນເກົ່າ: ຖູດ້ວຍຜ້າປຽກຊຸ່ມ ແລະ ເຊັດຂີ້ຝຸ່ນໃນເຮືອນ ແລະຢ່າລືມລ້າງມື ແລະຂອງຫຼິ້ນຂອງລູກຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ. ວາງຕຽງນອນ ແລະຂອງຫຼິ້ນອື່ນໆສຳລັບເດັກນ້ອຍໃຫ້ຫ່າງຈາກຄານປ່ອງຢ້ຽມ ຫຼືສີທີ່ລອກ. ໃຊ້ວິທີເຮັດວຽກທີ່ປອດໄພຈາກສານຕະກົວໃນການສ້ອມແປງເຮືອນຂອງທ່ານ. ຖ້າເຮືອນຂອງທ່ານຖືກສ້າງຂຶ້ນກ່ອນປີ 1978 ສານຕະກົວໃນສີທາຂອງທ່ານອາດຈະເຂົ້າໄປປົນກັບຂີ້ຝຸ່ນໃນເຮືອນຂອງທ່ານ. ຜົງຕະກົວອາດຈະຕິດເຂົ້າມາໃນເຮືອນຈາກດິນທີ່ປົນເປື້ອນນ້ຳມັນລົດຍົນ ຫຼືການປ່ອຍອາຍພິດທີ່ມີສານຕະກົວປົນຈາກໂຮງງານອຸດສາຫະກຳ.

2

ດິນເປົ່າໃນບໍລິເວນເຮືອນ ຄຸມດິນເປົ່າໃນບໍລິເວນເຮືອນບ່ອນທີ່ເດັກນ້ອຍຫຼິ້ນກັບຫຍ້າ, ພືດ, ເປືອກໄມ້ ຫຼືກ້ອນຫີນນ້ອຍ.

3 

ທໍ່ນ້ຳປະປາທີ່ມີສານຕະກົວ/ທໍ່ ຫຼືອຸປະກອນທີ່ມີສານຕະກົວ: ຫຼຸດຜ່ອນການສຳຜັດສານຕະກົວໃນນ້ຳປະປາ ໂດຍປ່ອຍໃຫ້ນ້ຳໄຫຼຜ່ານຈົນຮູ້ສຶກເຢັນ ແລະໃຊ້ນ້ຳຈາກທໍ່ທີ່ເຢັນເທົ່ານັ້ນໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານ, ການດື່ມ ຫຼືການຊົງນົມໃຫ້ເດັກນ້ອຍ (ຖ້າໃຊ້).*

4 

ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມແລະເກີບສຳລັບເຮັດວຽກ ຖ້າສະມາຊິກໃນຄອບຄົວເຮັດວຽກທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບສານຕະກົວ: ຖ້າທ່ານເຮັດວຽກທີ່ມີສານຕະກົວ ໃຫ້ຖອດເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມແລະເກີບອອກ ແລະລ້າງທຳຄວາມສະອາດຮ່າງກາຍກ່ອນທີ່ຈະຂຶ້ນລົດຫຼືກັບບ້ານ. ວຽກບາງຢ່າງ ແລະງານອະດິເລກທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບສານຕະກົວ ໄດ້ແກ່ ການລີໄຊເຄີນແບດເຕີຣີ, ການກໍ່ສ້າງ, ການເຮັດກະຈົກສີ ແລະເວລາທີ່ໃຊ້ໃນສະນາມຝຶກແອບຍິງປືນ.

5

ອາຫານແລະເຄື່ອງເທດບາງຢ່າງ: ຫຼີກລ້ຽງອາຫານນຳເຂົ້າ ແລະ ໂດຍສະເພາະເຄື່ອງເທດທີ່ມີສີສັນສົດໃສທີ່ຄອບຄົວ ແລະໝູ່ເພື່ອນນຳເຂົ້າມາສະຫະລັດ ອາເມຣິກາຈາກປະເທດອື່ນ ເຊັ່ນ: ຕັ້ກແຕນ, ຂີ້ໝິ້ນ, ເຄື່ອງເທດແຫ້ງ khmeli suneli ຫຼືຜົງໝາກເຜັດແຫ້ງ.

* **ເຄັດລັບໃນການປະຢັດນ້ຳ:** ຕ່ອງນ້ຳທີ່ທ່ານປ່ອຍໃຫ້ໄຫຼອອກມາ ແລະໃຊ້ຣົດຕົ້ນໄມ້ທີ່ກິນບໍ່ໄດ້.

6

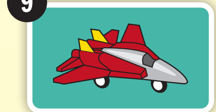
ຖ້ວຍຊາມເຊຣາມິກບາງຊະນິດ: ຫຼີກລ້ຽງການນຳໃຊ້ຖ້ວຍຊາມ, ໝໍ້, ຫຼືໝໍ້ນ້ຳທີ່ເສື່ອມສະພາບຫຼືເກົ່າ, ທີ່ຊື້ຈາກຮ້ານຫຼຸດລາຄາ ຫຼືຕະຫຼາດນັດ, ທີ່ເຮັດດ້ວຍມືຫຼືທີ່ບໍ່ໄດ້ຜະລິດໃນສະຫະລັດ ອາເມຣິກາ ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຈະໄດ້ຮັບການທົດສອບແລ້ວແລະບໍ່ມີສານຕະກົວ.

7

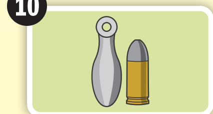
ຢາແຜນໂບຮານ, ເຄື່ອງສຳອາງ ຫຼືຜົງທຳພິທີຕ່າງໆ. ປຶກສາກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານຖ້າທ່ານໃຊ້ຢາອາຍຸຣະເວດ ຫຼືຢາຈີນ, ຢາຮັກສາ ເຊັ່ນ: ຜົງອາຊາຄອນ, ຜົງເກຣຕາ, ຜົງເປລູອາ ຫຼືຢາຮັກສາແຜນໂບຮານອື່ນໆ, ຫຼືເຄື່ອງສຳອາງແບບໂບຮານ ເຊັ່ນ ຜົງ Kohl, ຜົງ Surma, ຫຼື Sindoor. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະມີສານຕະກົວ.

8

ເຂົ້າໜົມອົມບາງຊະນິດ: ຫຼີກລ້ຽງການໃຫ້ລູກກິນເຂົ້າໜົມ. ເຂົ້າໜົມອົມບາງຊະນິດຈາກນອກສະຫະລັດ ອາເມຣິກາອາດຈະມີສານຕະກົວ ໂດຍສະເພາະຊະນິດທີ່ມີໝາກພິກແຫ້ງຫຼືໝາກຂາມ. ໝາກໄມ້ ແລະຜັກສົດ ແລະຊີ້ນບໍ່ຕິດມັນແມ່ນທາງເລືອກທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ.

9 

ຂອງຫຼິ້ນ, ເຄື່ອງປະດັບເພັດພອຍ ແລະວັດຖຸອື່ນໆບາງຊະນິດ: ເກັບຮັກສາເຄື່ອງປະດັບເພັດພອຍໃຫ້ພົ້ນຈາກມືແລະປາກຂອງລູກຂອງທ່ານ. ກວດເບິ່ງຂອງຫຼິ້ນເພື່ອເບິ່ງວ່າມີສີລອກ ຫຼືບໍ່ ແລະໝັ້ນລ້າງຂອງຫຼິ້ນເລື້ອຍໆ. ຂອງຫຼິ້ນເກົ່າ ຫຼືຂອງຫຼິ້ນທີ່ເຮັດດ້ວຍໄວນິວ (vinyl) ມັກຈະມີສານຕະກົວ. ຫຼີກລ້ຽງສິນຄ້າທີ່ມີການຮຽກຄືນ: www.cpsc.gov.

10 

ລູກປືນ ແລະທຸ່ນຕຶກປາ: ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ລູກຂອງທ່ານສຳຜັດທຸ່ນຕຶກປາທີ່ມີສານຕະກົວ ຫຼືລູກປືນທີ່ມີສານຕະກົວ ຫຼືປອກລູກປືນ. ຄວນລ້າງຮ່າງກາຍທຸກຄັ້ງຫຼັງຈາກການໃຊ້ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້.

ຖ້າຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນພິດຈາກສານຕະກົວໃນໄວເດັກ ເຂົ້າໄປທີ່ go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids ຫຼືຕິດຕໍ່: