

Making Your Home Lead-Safe for Your Child



California Department of Public Health
Childhood Lead Poisoning Prevention Branch



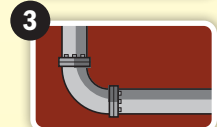
10 Tips for Reducing Lead Sources at Home:



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.



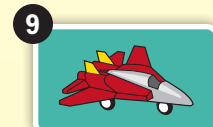
6 Some ceramic dishware: Avoid using dishes, pots, or water crocks that are worn or antique, from a discount or flea market, handmade, or made outside of the U.S., unless they have been tested and don't have lead.



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:



خانه خود را از لحاظ وجود سرب برای فرزندان ایمن کنید



اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا، بخش پیشگیری از
مسمومیت با سرب در دوران کودکی

10 نکته برای کاهش منابع سرب در خانه:

1 رنگ پوسته پوسته شده یا خراب در خانه‌های قدیمی: گرد و غبار خانه را با شستن زمین و گردگیری با دستمال مرطوب، پاک کنید و حتماً دستها و اسباب بازیهای کودکان را مرتب بشویید. گهواره و سایر اسباب بازیهای کودکان را دور از طاقچه پنجره یا رنگ پوسته پوسته شده نگه دارید. از روش‌های کاری ایمن برای تعمیر خانه خود استفاده کنید. اگر خانه شما قبل از سال 1978 ساخته شده است، سرب موجود در رنگ ممکن است وارد گرد و غبار شما شود. گرد و غبار سرب همچنین ممکن است از خاک آلوده به بنزین سرب یا گازهای گلخانه‌ای صنعتی به داخل خانه آورده شود.

2 زمین خاکی بدون پوشش گیاهی بیرون از منزل: زمین خاکی بدون پوشش گیاهی را که کودکان در آن بازی می‌کنند، با چمن، گیاهان، پوست درخت یا شن بپوشانید.

3 لوله کشی حاوی سرب/لوله‌ها یا وسایل سربی: برای کاهش احتمال خطر وجود سرب در آب لوله کشی، قبل از استفاده از آن برای پخت و پز، نوشیدن آب یا برای شیر خشک (در صورت استفاده)، اجازه دهید شیر آب تا زمانی که آب سرد شود، باز ماند.

4 لباس و کفش کار اگر اعضای خانواده با سرب کار سر و کار دارند: اگر با سرب کار می‌کنید، لباس‌ها و کفش‌های کار را عوض کنید و قبل از سوار شدن به موتر یا رفتن به خانه، خودتان را بشویید یا دوش بگیرید. برخی از مشاغل و سرگرمی‌هایی که سرب در آن نقش دارد عبارتند از بازیافت باتری، ساخت و ساز، ساخت شیشه رنگی، و گذراندن زمان در یک میدان تیراندازی.

5 برخی از غذاها و ادویه‌ها: از غذاهای وارداتی و مخصوصاً ادویه‌های دارای رنگ روشن که توسط خانواده و دوستان از کشورهای دیگر به ایالات متحده آورده می‌شود، مانند چاپولین، زردچوبه، خملی سونلی (khmeli suneli) یا پودر فلفل قرمز خشک پرهیز کنید.

* نکته صرفه جویی در مصرف آب: آب لوله کشی را جمع آوری کنید و از آن برای آبیاری گیاهانی که برای خوردن در نظر گرفته نشده اند استفاده کنید.



6 برخی از ظرف‌های سرامیکی: از استفاده از ظروف، قابلمه، یا پارچ آب که فرسوده یا عتیقه هستند، از بازارهای تخفیف دار یا کالاهای دست دوم خریداری شده اند، دست ساز هستند یا در خارج از ایالات متحده ساخته شده اند، خودداری کنید، مگر اینکه آزمایش شده باشند و سرب نداشته باشند.

7 داروهای سنتی، لوازم آرایشی یا پودرهای مورد استفاده در مراسم. اگر از داروهای آیورودا یا چینی، داروهایی مانند آزارکان (Azarcon)، گرتا (Greta)، Paylooah، یا دیگر داروهای سنتی، یا لوازم آرایشی سنتی مانند کحل (Kohl)، سورمه یا سیندور (Sindoor) استفاده می‌کنید، با پزشک خود صحبت کنید. این موارد ممکن است سرب داشته باشند.

8 برخی از شیرینی‌ها: از دادن شیرینی به کودک خودداری کنید. برخی از شیرینی‌های خارج از ایالات متحده ممکن است سرب داشته باشند، به ویژه آنهایی که دارای فلفل قرمز یا تمر هندی هستند. میوه‌ها و سبزیجات تازه و گوشت بدون چربی انتخاب‌های سالمتری هستند.

9 برخی از اسباب بازی‌ها، جواهرات و اشیاء دیگر: جواهرات را از دست و دهان فرزندان دور نگه دارید. اسباب بازی‌ها را از نظر رنگ پوسته پوسته شده بررسی کنید و آنها را مرتب بشویید. احتمال وجود سرب در اسباب بازی‌های قدیمی یا وینیل بیشتر است. از اقلامی که درخواست عمومی برای جمع آوری آنها ارائه شده است، پرهیز کنید: www.cpsc.gov.

10 گلوله و سرب ماهیگیری: اجازه ندهید فرزندان به سرب ماهیگیری یا گلوله یا جعبه سربی دست بزنند. همیشه پس از دست زدن به این موارد، دستها را بشویید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد پیشگیری از مسمومیت با سرب در دوران کودکی، رجوع کنید به go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids یا تماس بگیرید با: