

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:

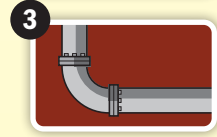


1 Peeling or deteriorated paint in older homes: Wet-mop and wet-wipe house dust, and be sure to wash your child's hands

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.

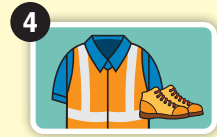


2 Bare dirt outside: Cover bare dirt where children play with grass, plants, bark, or gravel.



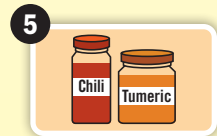
3 Plumbing containing lead/lead pipes or fixtures: Reduce potential exposure to lead in tap water by running water until it

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.



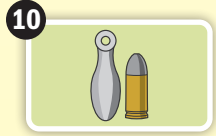
7 Traditional remedies, cosmetics, or ceremonial powders. Talk to your doctor if you use Ayurvedic or Chinese medicines, remedies like Azarcon, Greta, Paylooh, or other traditional remedies, or traditional cosmetics like Kohl, Surma, or Sindoore. These items may have lead.



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:



خپل ماشوم لپاره کور له سرپو خوندي کول

په کور کې د سرپو سرچینو کموولو لپاره 10 لارښوونې:

1 زرو کورونو کې پوستکي یا خراب شوی رنگ: د کور گرد لوند جaro یا صافي کړئ، او ډاډه شئ چې په مکرره توګه خپل د ماشوم لاسونه او د لوبې سامان ووينئ. زانګو او د ماشومانو د لوبې نور سامان د کرکې له درسل یا پوستکي شوی رنگ څخه لرې وساتئ. د خپل کور ترمیم لپاره له سرپو خوندي کاري کړنې وکاروئ. که ستاسو کور د 1978 څخه مخکې جوړ شوی وي، د رنگ سرپ کېدای شي له دورو سره ګډ شي. د سرپو دورې کېدای شي کور ته په سرپو ککر پټرول یا صنعتي ګازونو باندې ککړي خاورې څخه راشي.

2 بهرنی سرخلاصي کثافات: په هغه ځای کې چې ماشومان له وینو، بوټو، د ونې پوتکي، یا جغل سره لوبې کوي، سرخلاصي کثافات وپوښوئ.

3 سرپ/د سرپو پایپونه او جوړښتونه لرونکي نل دوانې: تر هغې پورې چې سرپ شي د اوبو خوشي کولو او د پخلی، څښاک، یا د ماشومانو وچې شیدې لپاره (که کارول کېږي) د نل یخې اوبه کارولو سره د سرپو ممکنه په معرض کې واقع کېدل کم کړئ.*

4 د کار جامي او بوټان که چېرې د کورنۍ غړی سرپو سره کار کوي: که له سرپو سره کار کړئ، د کار جامي او بوټان بدل کړئ او مخکې له دې چې خپل موټر یا کور ته لاړ شئ حمام وکړئ. ځینې دندې او شوقونه چې سرپ په کې شامل دي د بېټری ریسایکل کول، ساختماني، رنګه بنیښي جوړول، او د نښې ویشتلو میدان کې وخت تېرول دي.

5 ځینې خواړه او مسالې: د وارد شوي خواړو او په ځانګړي توګه روښانه رنګ لرونکي مسالې چې د کورنۍ او ملګرو لخوا د نورو هیوادونو څخه متحده ایالاتو ته راوړل شوي، لکه چېولین، کورکمن، وچي مسالې، یا وچ د سرو مرچو پودر څخه ډډه وکړئ.

* د اوبو خوندي کولو لارښوونه: خپلې روانې اوبه راټول کړئ او هغو نباتاتو ته اوبه ورکړئ چې د خوړلو لپاره نه وي.



6 ځینې سرامیک لوبښي: د کاسې، لوبښي، یا د اوبو خاورین لوبښي چې استفاده شوي یا لرغوني دي، له تخفیف لرونکو یا ازادو بازارونو څخه وي، په لاس یا د متحده ایالاتو څخه بهر جوړ شوي وي کارولو څخه ډډه وکړئ، مګر دا چې معاینه شوي او سرپ ونه لري.

7 دودیز درمل، سینګار توکي، یا رسمی پوږ. که تاسو آیورویدیک یا چینایي درمل، د ازارکون، ګریتا، پیلووا، یا نور دودیز درمل په څېر درمل، یا دودیز سینګار تونکي لکه کوهل، سورما، یا سیندور کاروئ له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ. دا توکي کېدای شي سرپ ولري.

8 ځینې خواړه: خپل ماشوم ته د خوړو ورکولو څخه ډډه وکړئ. د متحده ایالاتو څخه بهر ځینې خواړه کېدای شي سرپ ولري، په ځانګړي توګه هغه چې وچ مرچ یا املی لري. تازه میوې او سبزیجات او وازده نه لرونکي غوښه صحي انتخابونه دي.

9 ځینې د لوبې سامان، زیورات او نور شیان: زیورات د خپل ماشوم له لاسونو او خولې څخه لرې وساتئ. د لوبې سامان له پوسته شوی رنگ لپاره وګورئ او په مکرره توګه یې ووينئ. زاره یا وینیل د لوبې سامان ډېر احتمال لري چې سرپ ولري. بېرته غوښتل شویو توکو څخه ډډه وکړئ: www.cpsc.gov.

10 ګولی او د کب نیولو چنګونه: خپل ماشوم ته اجازه مه ورکړئ چې د کب نیولو چنګونه یا د سرپو ګولی یا پوښونه لمس کړي. تل د دغو توکو له لمس کولو وروسته حمام وکړئ.

د ماشومتوب د سرپو مسمومیت څخه مخنیوي په اړه نورو معلوماتو لپاره، لیدنه وکړئ go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids یا اړیکه ونیسئ:

د کلیفورنیا د عامې روغتیا ریاست د ماشومتوب د سرپو مسمومیت څخه د مخنیوي څانګه

