

# Protect your child from LEAD



**Lead can be found in many places inside and outside your home.**

**Lead can hurt your child.** Lead can harm a child's brain. Lead poisoning can make it hard for children to learn, pay attention and behave. Most children who have lead poisoning do not look or act sick.

**Take these steps to keep your family safe from lead.**

## Taking Care of Your Child

**Do not let your child chew on painted surfaces or eat paint chips.** Some old paint has lead in it. When paint gets old, it breaks down into dust. This dust spreads all around your home.

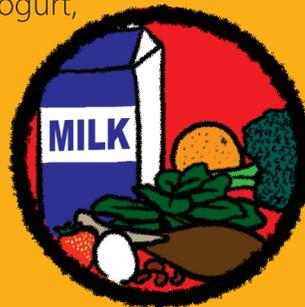


**Wash your child's hands and toys often.** Always wash hands before eating and sleeping. Lead dust and dirt can stick to hands and toys that children put in their

mouths.

**Feed your child healthy meals and snacks every day.** Make sure to give your child fruit and vegetables with every meal, and foods that have:

**calcium** (milk, plain yogurt, almond milk, soy milk, spinach, kale, tofu, cheese, calcium-fortified cereals)



**iron** (beef, chicken, turkey, eggs, cooked dried beans, almonds, cashews, peanuts, pumpkin seeds, potatoes, oatmeal)

**vitamin C** (oranges, tomatoes, tomatillos, limes, bell peppers, purple cabbage, papaya, jicama, and broccoli)

Calcium, iron and vitamin C help keep lead from hurting your child.

**Avoid giving your child sweets.** Some candies from outside the USA have lead in them. Fresh fruit and vegetables, lean meats, whole grains and dairy products are healthier choices for your child.

**Talk to your child's doctor about testing for lead.**

## Inside and Outside Your Home

**Let water run until it feels cold (usually at least 30 seconds) before using it for cooking or drinking.** Always use water from the cold tap for cooking, drinking, or baby formula (if used). If water needs to be heated, draw water from the cold water tap and heat the water on the stove or in a microwave.

**Keep your home clean and dust-free.**

Wet mop floors, wet wipe windowsills, vacuum, and wash all surfaces often. This keeps lead in dust and dirt from spreading in the house.



**Keep furniture away from paint that is chipped or peeling.**

Move cribs, playpens, beds and high chairs away from damaged paint. This helps keep lead in paint chips and dust away from your child.

**Never sand, dry scrape, power wash or sandblast paint** unless it has been tested and does not have lead in it.



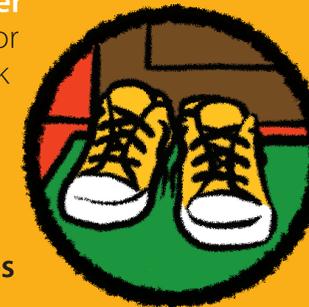
There may also be lead in the dirt around your home from the past use of lead in gasoline and in factories.

**Cover bare dirt outside where your child plays.** Use grass or other plants, bark, gravel, or concrete. This keeps lead in the dirt away from your child.

**Take off shoes or wipe them on a doormat before going inside.** This keeps lead in dirt outside.

**Change out of work clothes and shoes, and wash up or shower** before getting in a car or going home if you work with lead. Lead is in many workplaces:

**painting and remodeling sites**  
**radiator repair shops**  
**places that make or recycle batteries**



Ask your employer to tell you if you work with lead. Children can be poisoned from lead dust brought home on skin, hair, clothes, and shoes, and in the car.

## Things you Buy and Use

**Avoid using water crocks or dishes and pots that are worn or antique, from a discount or flea market, made of crystal, handmade, or made outside the USA** unless they have been tested and don't have lead.



**Do not let your child put jewelry or toys in his or her mouth.** Some jewelry and toys have lead in them. There is no way to tell if there is lead in jewelry and toys. Even items marked "Lead Free" can have lead in them.

**Talk to your doctor before using imported products that often have lead in them, like**

**natural remedies** — bright orange, yellow, or white powders for stomach ache or other illnesses

**make-up** — Kohl, Khali, Surma, or Sindoor

**food or spices**, like chapulines or turmeric



**These items have lead in them — keep them away from your child:**

**lead fishing sinkers**  
**lead bullets**  
**lead solder**

## More Information

Go to [www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb) or contact:



# قم بحماية طفلك من الرصاص



## يمكن العثور على الرصاص في العديد من الأماكن داخل منزلك وخارجة.

يمكن أن يسبب الرصاص طفلك الحلوى. يمكن أن يضر الرصاص عقل الطفل. يسبب التسمم بالرصاص صعوبة في التعلم والانتباه والتصرف لدى الأطفال. لا يظهر المرض أو التعب على معظم الأطفال المصابين بالتسمم بالرصاص.

اتخذ هذه الخطوات لتأمين عائلتك من الرصاص.

## العناية بطفلك

لا تدع طفلك يمضغ الأسطح المطلية أو يأكل رقائق الطلاء. يحتوي بعض الطلاء القديم على الرصاص فيه. عندما يصبح الطلاء قديمًا، يتفتت ويتحول إلى أتربة. تنتشر تلك الأتربة في جميع أنحاء منزلك.

احرص على غسل أيدي طفلك وألعابه. احرص دائماً على غسل الأيدي قبل تناول الطعام والذهاب إلى النوم. يمكن أن تلتصق أتربة وأوساخ الرصاص بالأيدي والألعاب التي يضعها الأطفال في أفواههم.



احرص على تقديم غذاء صحي ووجبات خفيفة لطفلك كل يوم. تأكد أن تقدم لطفلك الفواكه والخضراوات مع كل وجبة، والأطعمة الغنية بـ:

الكالسيوم (الحليب، الزبادي، حليب اللوز، حليب الصويا، السبانخ، كالي، توفو، الجبن، الحبوب الغنية بالكالسيوم)

حديد (لحم البقر، الدجاج، الديك الرومي، البيض، الفاصولياء الجافة المطبوخة، اللوز، كاجو، الفول السوداني، بذور القرع، البطاطا، الشوفان)



فيتامين ج (البرتقال، الطماطم، الموالح، الليمون، الفلفل الحلو، الملفوف البنفسجي، البابايا، جيكاما "البطاطا المكسيكية"، البروكلي)

يساعد كل من الكالسيوم والحديد وفيتامين ج على منع الرصاص من إلحاق الضرر بطفلك.

تجنب إعطاء طفلك الحلوى. تحتوي بعض الحلوى من خارج الولايات المتحدة الأمريكية على الرصاص فيها. إن الخضروات والفواكه الطازجة، واللحوم منزوعة الدهن، والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان هي الاختيارات الأصح لطفلك. تحدث إلى طبيب طفلك حول اختبار وجود الرصاص.

## داخل المنزل وخارجة

دع الماء يتسرب حتى يصبح بارداً (مدة 30 ثانية عادة) قبل استعماله للطبخ أو للشرب استخدم دائماً الماء من الصنبور البارد لأغراض الطبخ والشرب وحبوب الأطفال (إن تم استعماله) إذا ماكانت هناك حاجة لتسخين الماء، خذ الماء من الصنبور البارد وسخن الماء على الموقد أو الفرن أو الميكروويف

حافظ على نظافة منزلك وخلوه من الأتربة. امسح الأرضيات وأطر النوافذ بمسحة مبللة، تخلص من الأتربة باستخدام المكنتسة الكهربائية واغسل جميع الأسطح. فهذا يمنع الرصاص المتواجد في الأتربة والأوساخ من الانتشار في المنزل.



ابعد الأثاث عن الطلاء المعرض للتفتت أو التقشير. ابعد الأسرة النقالة، ومهد الأطفال، والأسرة وكراسي الطعام عن الطلاء التالف. فهذا يساعد على منع وصول الرصاص في رقائق الطلاء والأتربة لطفلك.



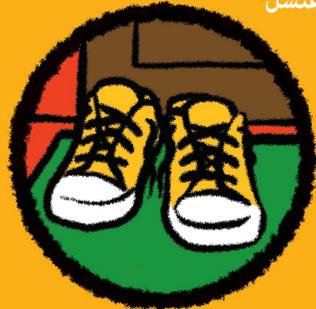
لا تكحت الطلاء أبداً بورق السنفرة المرمل، ولا بالكشط الجاف أو الغسيل بتيار الهواء الرملي جاف ما لم يتم اختباره وتأكد من خلوه من الرصاص.

كما قد يوجد أيضاً رصاص في الأوساخ حول منزلك من الاستخدام السابق للرصاص في البنزين وفي المصانع.

قم بتغطية الأوساخ المكشوفة خارج منزلك حيث يلعب طفلك. استخدم الحشائش أو النباتات الأخرى أو اللحاء أو الحصى أو الخرسانة. فهذا يمنع وصول الرصاص في الأوساخ إلى طفلك.

اخلع حذائك أو امسح على ممسحة الأرجل قبل الدخول إلى المنزل. فهذا يمنع دخول الرصاص داخل الأوساخ من الخارج إلى داخل المنزل.

قم بتغيير ملابس وحذاء العمل، واغتسل قبل استقلال السيارة أو العودة إلى المنزل إذا كنت تستخدم الرصاص في عملك. يوجد الرصاص في العديد من أماكن العمل



مواقع الطلاء وإعادة البناء محلات إصلاح المبرد الأماكن التي تصنع البطاريات أو تعيد استخدامها

اسأل صاحب العمل إن إذا كنت تستخدم الرصاص في عملك. يمكن أن يحدث تسمم للأطفال من أتربة الرصاص التي تدخل إلى المنزل من خلال الجلد والشعر والملابس والأحذية وفي السيارة.

## الأشياء التي تشتريها وتستخدمها



لا تستخدم الأطباق أو الأواني القديمة أو المكسورة أو ذات الطراز العتيق من محل تجاري يوفر حسومات أو البائعين على الأرصفة، أو الأواني المصنوعة من الكريستال أو المصنوعة يدوياً أو المصنوعة خارج الولايات المتحدة الأمريكية ما لم يتم اختبارها ويثبت خلوها من الرصاص.

لا تسمح للأطفال بوضع المجوهرات أو الألعاب في أفواههم. تحتوي بعض المجوهرات والألعاب على الرصاص. لا توجد وسيلة للتحقق من وجود رصاص بالمجوهرات والألعاب. حتى العناصر المكتوب عليها "خالية من الرصاص" يمكن أن تحتوي على الرصاص.

تحدث إلى طبيبك قبل استخدام المنتجات المستوردة التي غالباً ما تحتوي على الرصاص بها مثل،



العلاجات الطبيعية - المساحيق البرتقالية الزاهية، أو الصفراء أو البيضاء المخصصة لآلام المعدة أو للأمراض الأخرى. مستحضرات التجميل - الكحل و Khali أو السورما أو السندور الأطعمة أو التوابل، مثل شابولينز (نوع من الجراد) أو الكركم

تحتوي هذه العناصر على الرصاص- حافظ عليها بعيداً عن متناول الأطفال:

اثقال تغطيس صيد السمك طلقات الرصاص الرصاص المستخدم في اللحام

## المزيد من المعلومات

أذهب على: [www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb) أو إتصل

