

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.

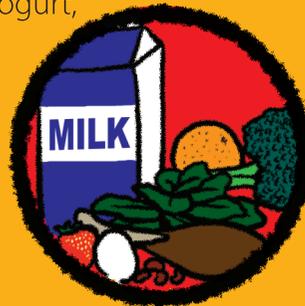


Wash your child's hands and toys often. Always wash hands before eating and sleeping. Lead dust and dirt can stick to hands and toys that children put in their

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.



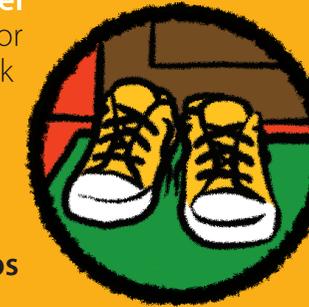
There may also be lead in the dirt around your home from the past use of lead in gasoline and in factories.

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:

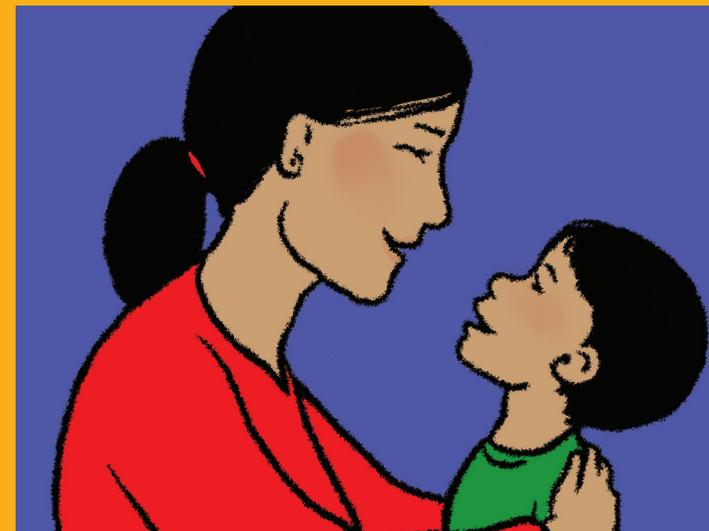
lead fishing sinkers
lead bullets
lead solder

More Information

Go to www.cdph.ca.gov/programs/clppb or contact:



حفاظت کودکانتان از سرب



سرب را می توان در مکانهای مختلفی اعم از داخل یا خارج از خانه پیدا کرد.

سرب می تواند به کودک شما صدمه بزند. سرب می تواند به مغز کودک آسیب برساند. مسمومیت با سرب مشکلاتی در یادگیری، توجه کردن و رفتار کودکان ایجاد میکند. اکثر کودکان که مسمومیت با سرب را دارند رفتار و ظاهر مریض بودن را ندارند.

**برای حفاظت از خانواده خود در برابر
سرب، این اقدامات را انجام دهید.**

مراقبت از کودکان

اجازه ندهید کودکان سطوح رنگی را بجود یا تراشه های رنگ را بخورد. برخی از رنگهای قدیمی دارای سرب هستند. هنگامی که رنگ کهنه می شود، تجزیه شده و به گرد و غبار تبدیل می شود. این گرد و غبار در تمام خانه شما پخش می شود.



تتها و اسباب بازی های
کودک خود را اغلب
شستشو دهید. همیشه قبل
از غذا خوردن و خواب
دستها را بشویید. ممکن
ست گرد و غبار سرب و
به دستها و اسباب
بازیهایی که کودکان آنها را در دهان
خود قرار می دهند، بچسبند.

هر روز به کودک خود غذاها و تنقلات سالم بدهید.
مطمئن شوید که در هر وعده غذایی کودکان، میوه و
سبزیجات گنجانده شده باشد:



کلسیم (شیر، ماست ساده،
شیر بادام، شیر سویا،
اسفناج، کلم پیچ، توفو،
پنیر، غلات حاوی کلسیم)

آهن (گوشت گاو، مرغ،
بوقلمون، تخم مرغ، لوبیای
پخته شده، بادام، بادام هندی،
بادام زمینی، تخمه کدو، سیب زمینی،
بلغور جو دوسر)

ویتامین ث (پرتقال، گوجه فرنگی، توماتیلو، لیمو
ترش، فلفل دلمه ای، کلم بنفش، پاپایا، ریشه پیکما
و بروکلی)

کلسیم، آهن و ویتامین C مانع از صدمه زدن سرب به
کودک شما میشود.

از دادن شیرینی به کودک خود اجتناب کنید. برخی از
آبنبات های خارج از ایالات متحده حاوی سرب هستند.
میوه ها و سبزیجات تازه، گوشت بدون چربی، غلات
کامل و محصولات لبنی انتخاب سالم تری برای کودک
شما محسوب می شوند.

در مورد انجام آزمایش تشخیص سرب با پزشک کودک
خود صحبت کنید.

داخل و خارج از خانه شما

برای استفاده از اب جهت پختن غذا یا نوشیدن، پس از آنکه
شیر آب را باز کردید اجازه دهید آب برای مدتی (معمولاً 30
ثانیه) جاری و خنک شود. همیشه برای پختن غذا، نوشیدن
آب یا درست کردن شیر بچه (در صورت استفاده) از شیر
آب سرد استفاده کنید. اگر قصد گرم کردن آب را دارید،
ظرف را با شیر آب سرد پر کنید و برای گرم کردن آن را
بر روی اجاق گاز یا داخل مایکرو ویو قرار دهید.



خانه خود را تمیز و عاری از
گرد و غبار نگهدارید. کف
اتاقها و طاقچه ها را با
دستمال مرطوب پاک کنید،
تمام سطوح را اغلب جارو
برقی کشیده و بشویید. این
کار باعث می شود سرب
موجود در گرد و غبار در خانه
پخش نشود.

مبلمان خود را از رنگ پوسته شده دیوار یا لایه رنگی
جدا شده از دیوار. گهواره، تخت بازی و صندلی بلند
کودک را از رنگ آسیب دیده دور نگهدارید. این کار به
دور نگهداشتن کودک از سرب موجود در تراشه های
رنگ و گرد و غبار کمک می کند.



هرگز به سنگزنی (سمیاده
زدن) رنگ، تراشیدن آن به
صورت خشک، شستشو با
فشار یا سند بلاست کردن
رنگ اقدام نکنید مگر
اینکه آن را آزمایش کرده
باشید و مطمئن باشید که
سرب ندارد.

همچنین ممکن است در خاک اطراف خانه شما در اثر
استفاده از سرب در بنزین و کارخانه ها که در گذشته
انجام می شد، سرب وجود داشته باشد.

خاک بیرون خانه که پوششی ندارد و کودک شما در
روی آن بازی میکند را بپوشانید. از چمن یا گیاهان
دیگر، خرده چوب، قلوه سنگ یا بتن استفاده کنید. این
امر باعث میشود سرب موجود در خاک از کودک شما
دور نگهدارد.

قبل از رفتن به داخل خانه کفشهای خود را دربیابید یا
آنها را بر روی فرش جلوی در پاک کنید. این امر باعث
می شود سرب موجود در خاک در بیرون خانه قرار گیرد.



اگر با سرب سر و کار دارید قبل
وارد شدن به ماشین یا منزل،
لباس و کفش کار خود را عوض
کنید و شستشو یا حمام نمایید.
سرب در بسیاری از محلهای
کار وجود دارد:

محلهای رنگ کاری و بازساز
تعمیرگاه های رادیاتور
محلهای تولید یا بازیافت باتری

از کارفرمای خود بپرسید که آیا با سرب کار میکنید یا
خیر. کودکان ممکن است در اثر گرد و غبار سربی که
بر روی پوست، مو، لباس و کفش نشسته و به این
طریق وارد خانه یا خودرو می شود مسموم گردند.

چیزهایی که می خرید یا استفاده می کنید



از ظروف آب و قابلمه ها یا
بشقابها و ظروف قدیمی،
فرسوده، یا عتیقه که از
حراجیها یا بازار مخصوص
فروش اشیاء ارزشمند یا
دست دوم می خرید، اشیاء
ساخته شده از کریستال و کار

دست، یا ساخته شده در خارج از ایالات متحده آمریکا
استفاده نکنید، مگر اینکه پس از آزمایش مشخص شود که
فاقد سرب است.

اجازه ندهید کودک شما جواهرات با اسباب بازیها را در
دهان خود بگذارد. برخی از جواهرات و اسباب بازیها
دارای سرب هستند. هیچ راهی برای تشخیص این مسئله
نیست که آیا در جواهرات و اسباب بازیها سرب وجود
دارد یا خیر. حتی آشنایی که بر روی آنها علامت «فاقد
سرب» وجود دارد نیز ممکن است دارای سرب باشد.

پیش از مصرف محصولات وارداتی که غالباً حاوی سرب
هستند با پزشک خود مشورت
محصولاتی چون:



محصولات درمانی طبیعی
— پودرهای نارنجی،
زرد یا سفید برای دل درد
یا بیماریهای دیگر
لوازم آرایشی — Kohl،
Khali، Surma (سرمه)
یا Sindoor
مواد غذایی و ادویه جات، مانند ملخهای خوراکی یا
زردچوبه

این محصولات حاوی سرب هستند — آنها را دور از
دسترس کودک خود قرار دهید:

وزنه های سربی ماهیگیری
گلوله های سربی
لحیم سربی

برای کسب اطلاعات بیشتر

لطفاً به وب سایت www.cdph.ca.gov/programs/clppb
مراجعه کنید و یا از طریق زیر با ما تماس بگیرید:

