

# 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

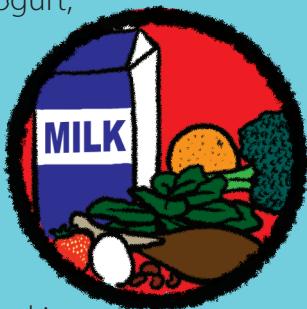
**Do not let your child chew on painted surfaces or eat paint chips.** Some old paint has lead in it. When paint gets old, it breaks down into dust. This dust spreads all around your home.



**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.

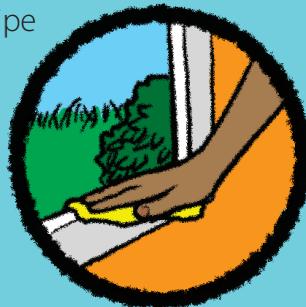
**Talk to your child's doctor about testing for lead.**

### 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.



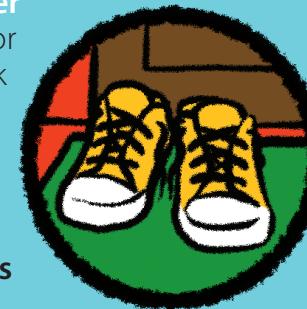
**There may also be lead in the dirt around your home from the past use of lead in gasoline and in factories.**

**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

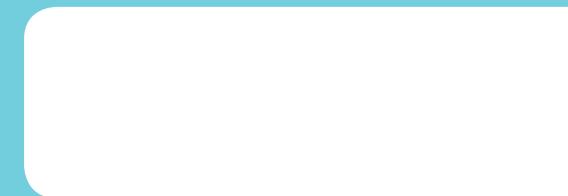


**These items have lead in them — keep them away from your child:**

- **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:



# ការពារកូនលោកអ្នកពីជាតិសំណា



ជាតិសំណាអាចរកឃើញមាននៅតាមកន្លែងជាច្រើនក្នុងផ្ទះនិងក្រៅផ្ទះលោកអ្នក។ ជាតិសំណាអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់កូនក្មេង។ ការពុលជាតិសំណាអាចធ្វើឲ្យលំបាកដល់ក្មេងក្នុងការរៀនសូត្រ ការប្រុងស្មារតី និងការប្រកាន់អាកប្បកិរិយា។ រាល់កុមារដែលមានជាតិសំណាពុលហាក់ដូចជាមិនឈឺឬមានជំងឺទេ។

សូមប្រើវិធានការទាំងនេះដើម្បីរក្សាគ្រួសារលោកអ្នកឲ្យមានសុវត្ថិភាពពីជាតិសំណា។

## ការថែទាំកូនរបស់លោកអ្នក

កុំអនុញ្ញាតឲ្យកូនរបស់លោកអ្នកទំពារថ្នាំលាប ឬប្រាក់ចំណីលាបបញ្ជី។ ថ្នាំលាបចាស់ៗមានជាតិសំណាខ្លាំងក្លានៅក្នុងនោះ។ ពេលណាថ្នាំលាបទៅជាចាស់ៗ រាប់បែកទៅជាធូលី។ ធូលីនេះរលដាលពេញក្នុងផ្ទះរបស់លោកអ្នក។



លាងដៃ និងប្រដាប់ក្មេងលេងរបស់កូនលោកអ្នកឲ្យបានញឹកញាប់។ តែងតែលាងដៃមុនពេលញ៉ាំ និងពេលគេង។ ធូលីជាតិសំណា និងលំអងធូលីអាចប្រឡាក់ដាប់ដៃ និងប្រដាប់ក្មេងលេងដែលក្មេងដាក់ក្នុងមាត់របស់គេ។

ឲ្យចំណីអាហារមានសុខភាព និងអាហារសម្រន់ដល់កូនរបស់លោកអ្នក។ ត្រូវឲ្យប្រាកដថាឲ្យផ្លែឈើ និងបន្លែជាមួយចំណីអាហារ និងអាហារដែលមាន៖

- កាល់ស្យូម (ទឹកដោះ យ៉ូហ្គឺតសុទ្ធ ទឹកដោះអាល់ម៉ុង ទឹកសណ្តែក ស្ពីណុច ស្នែកក្រញាញ់ តៅហ្វឺ ឈឺស្ស សេវីយ៉ូមាន ជាតិស្ករដ្យូមបន្ថែម)
- ជាតិដែក (សាច់គោ សាច់មាន់ សាច់មាន់បារាំង ស៊ុត សណ្តែកក្រៀមចំអិន អាល់ម៉ុង គ្រាប់ចន្ទី សណ្តែកដី គ្រាប់ល្មៅ ដំឡូង អ្នកមៀល)
- វីតាមីន C (ក្រូច ប៉េងប៉ោះ ប៉េងប៉ោះស្រោម ក្រូចឆ្មារ ម្ទះញោក ស្ពៃក្តោបពណ៌ស្វាយ ល្ងូង ប៉េតក់ និងផ្កាខាត់ណា)

កាល់ស្យូម ជាតិដែក និងវីតាមីន C ជួយការពារជាតិសំណាមិនឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់កូនរបស់លោកអ្នក។



រៀបរាប់កុំឲ្យស្រូវដល់កូនរបស់លោកអ្នក។ ស្រូវគ្រាប់ខ្លះៗ នាំមកពីក្រៅសហរដ្ឋអាមេរិកមានជាតិសំណាខ្លាំងក្លានោះ។ ផ្លែឈើស្រស់ៗ និងបន្លែ សាច់គ្មានខ្លាញ់ គ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ និងផលិតផលពីទឹកដោះ គឺជាជម្រើសសុខភាពសម្រាប់កូនរបស់លោកអ្នក។

និយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់កូនលោកអ្នកអំពីការធ្វើតេស្តស្វែងរកជាតិសំណា។

## ក្នុង និងក្រៅផ្ទះរបស់លោកអ្នក

បើកទឹកឲ្យហូរហូររហូតដល់ចុះត្រជាក់ (ធម្មតាប្រហែល 30 វិនាទី) មុនពេលប្រើវាសម្រាប់ដាំស្ល ឬដី។ ត្រូវប្រើទឹកពីប៊ូប៊ីណេទឹកត្រជាក់សម្រាប់ដាំស្ល ឬដី ឬលាយទឹកប្រហែលៗ (បើសិនជាប្រើ)។ បើសិនជាទឹកនោះត្រូវការកំដៅ បើកទឹកពីក្បាលប៊ូប៊ីណេទឹកត្រជាក់រួចហើយកំដៅទឹកនោះលើចង្កៀន ឬក្នុងម៉ែត្រដែក។

រក្សាផ្ទះរបស់លោកអ្នកឲ្យស្អាត កុំឲ្យមានល្អងធូលី។

ប្រើគ្រឿងដុះលាងក្តារក្រាល មានដង លាងកញ្ចក់បង្អួច ប្រើម៉ាស៊ីនឬមកម្រាល ហើយលាងសំអាតផ្ទៃរាបញឹកញាប់។ នេះគឺការពារជាតិសំណាខ្លាំងក្លា និង លំអងធូលីកុំឲ្យរាលដាលពេញក្នុងផ្ទះ។

រក្សាគ្រឿងតុទូឲ្យឆ្ងាយពីថ្នាំលាបដែលបែកដាច់ណែកៗ ឬបក។ ប្តូរគ្រែទារក ទ្រុងលេងរបស់ទារក គ្រែនិងកៅអីខ្ពស់ឲ្យឆ្ងាយពីកន្លែងដែលមានថ្នាំលាបខូចខាត។ នេះគឺជួយរក្សាជាតិសំណាខ្លាំងក្លាថ្នាំលាបដែលបែកដាច់ណែកៗ និងធូលីឲ្យឆ្ងាយពីកូនរបស់លោកអ្នក។

កុំដុះខាត់ កោស លាងដោយម៉ាស៊ីន ឬប្រើម៉ាស៊ីនចាញ់ថ្នាំ លុះត្រាតែមានការធ្វើតេស្តរកឃើញថាគ្មានជាតិសំណាខ្លាំងក្លានោះ។



វាអាចមានជាតិសំណាខ្លាំងក្លាដល់អងធូលីនៅជុំវិញផ្ទះរបស់លោកអ្នកពីការប្រើជាតិសំណាខ្លាំងក្លា និងក្នុងរោងចក្រពិភពលោក។ គ្របកន្លែងដែលមានលំអងធូលីនៅខាងក្រៅកន្លែងដែលកូនរបស់លោកអ្នកលេង។ ប្រើស្បែក ឬក្រូចជាតិផ្សេងៗទៀតសំបកឈើ គ្រួស ឬចាក់ស៊ីម៉ង់។ ការនេះគឺរក្សាជាតិសំណាខ្លាំងក្លាដល់អងធូលីឲ្យឆ្ងាយពីកូនរបស់លោកអ្នក។

ដោះស្បែកជើង ឬជុំក្នុងកម្រាលជុំក្នុងមាត់ទ្វារមុនពេលចូលក្នុងផ្ទះ។ ការនេះគឺរក្សាជាតិសំណាខ្លាំងក្លាដល់អងធូលីនៅក្រៅផ្ទះ។

ផ្លាស់សម្លៀកបំពាក់ធ្វើការ និងស្បែកជើង រួចដុះលាងខ្លួន ឬដូកទឹក មុនចូលក្នុងឡាន ឬទៅផ្ទះបើសិនជាលោកអ្នកធ្វើការជាមួយជាតិសំណា។ ជាតិសំណាគឺមាននៅតាមកន្លែងធ្វើការជាច្រើន៖

- កន្លែងលាបថ្នាំ និងកន្លែងកែច្នៃលំនៅដ្ឋានផ្សេងៗ
- រោងជាងជួសជុលផ្ទះទឹករថយន្ត
- កន្លែងធ្វើ ឬកែច្នៃផ្សេងៗ



សួរនិយោជករបស់លោកអ្នកឲ្យប្រាប់លោកអ្នកតើលោកអ្នកធ្វើការជាមួយជាតិសំណា ឬយ៉ាងណា។ ទារកអាចពុលដោយជាតិសំណាខ្លាំងក្លាដាច់ខាតខ្លួនលើស្បែក សក់ សម្លៀកបំពាក់ និងស្បែកជើង និងនៅក្នុងឡាន។

## វត្ថុដែលលោកអ្នកទិញនឹងប្រើប្រាស់

រៀបរាប់ការប្រើប្រាស់គ្រប់ប្រភេទ និងផ្លាស់ធ្វើពីមីក្រូដែលសឹក ឬចាស់ ទិញពីផ្សារលក់ចុះផ្លូវផ្សារមេឃ របស់ធ្វើពីកែវ ធ្វើដោយដៃ ឬដែលធ្វើនៅក្រៅសហរដ្ឋអាមេរិក លុះត្រាតែត្រូវបានធ្វើតេស្ត ហើយគ្មានជាតិសំណា។



កុំឲ្យកូនរបស់លោកអ្នកដាក់គ្រឿងអលង្ការ ឬប្រដាប់ក្មេងលេងក្នុងមាត់របស់គេ។ គ្រឿងអលង្ការ និងប្រដាប់ក្មេងលេងខ្លះៗមានជាតិសំណាខ្លាំងក្លានោះ។ គ្មានមធ្យោបាយដែលអាចប្រាប់ថា មានជាតិសំណាខ្លាំងក្លាគ្រឿងអលង្ការ និងប្រដាប់ក្មេងលេង។ ទោះបីជាមានវត្ថុខ្លះៗមានកំណត់ថា "គ្មានជាតិសំណា" ក៏អាចមានជាតិសំណាខ្លាំងក្លានោះដែរ។ និយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក មុននឹងប្រើប្រាស់ផលិតផលដាំចូលដែលតែងតែមានជាតិសំណាខ្លាំងក្លានោះ ដូចជា

- ឌីសថកែបំបាត់ជាធម្មជាតិ — ថ្នាំស្បែកពណ៌ទឹកក្រូចខ្លី ពណ៌លឿង ឬពណ៌សសម្រាប់ក្រពះ ឬដីផ្សេងៗទៀត។
- គ្រឿងសំអាង — Kohl, Khali, Surma, ឬ Sindoor
- ចំណីអាហារ ឬគ្រឿងទេស ដូចជាកណ្តាប់ចៀន ឬរមៀត



វត្ថុទាំងនេះមានជាតិសំណាខ្លាំងក្លានោះ - រក្សាវាឲ្យឆ្ងាយពីក្មេង៖

- របស់ពន្លឺចុយសន្ទុច
- គ្រាប់កាំភ្លើងមានជាតិសំណា
- លោហធាតុសម្រាប់ផ្សារមានជាតិសំណា

ព័ត៌មានថែមទៀត សូមចូលរកហាមទំព័រ [www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb) ឬ ទាក់ទងមក៖

