

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.

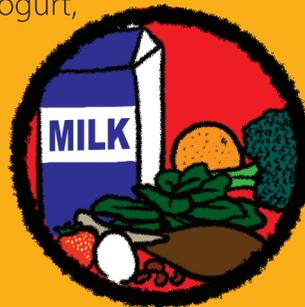


Wash your child's hands and toys often. Always wash hands before eating and sleeping. Lead dust and dirt can stick to hands and toys that children put in their

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.



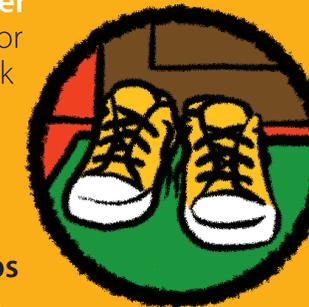
There may also be lead in the dirt around your home from the past use of lead in gasoline and in factories.

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:



자녀를 납으로부터 지키십시오



납은 집 안팎의 많은 곳에서 검출됩니다.

납은 자녀의 건강을 해칠 수 있습니다. 납은 어린이의 뇌를 손상시킬 수 있습니다. 납에 중독된 어린이는 학습, 주의집중, 행동 등에 있어 장애가 발생할 수 있습니다. 대부분의 어린이들은 납에 중독되어도 아파 보이거나 아픈 것처럼 행동하지 않습니다.

다음과 같은 방법으로 가족을 납으로부터 안전하게 지키십시오.

아이의 안전 보살피기

아이가 페인트 칠한 표면을 씹거나 페인트 조각을 먹지 않도록 합니다. 오래된 페인트에 납이 함유된 경우가 있습니다. 페인트가 오래 되면 먼지가 되어 떨어지며, 이 먼지는 집 안 곳곳으로 퍼질 수 있습니다.



아이의 손과 장난감을 자주 씻어 줍니다. 식사 전이나 취침 전에는 반드시 손을 씻습니다. 납 먼지와 가루가 아이들의 손과 장난감에 붙어 입으로 들어갈 수 있습니다.

매일 아이에게 몸에 좋은 음식과 간식을 먹입니다. 식사 때마다 과일과 야채를 주고, 다음과 같은 영양소가 든 음식을 먹입니다.

- 칼슘(우유, 플레인 요거트, 아몬드 우유, 두유, 시금치, 케일, 두부, 치즈, 칼슘 강화 시리얼)
- 철분(소고기, 닭고기, 칠면조, 달걀, 익힌 건조 콩, 아몬드, 캐슈, 땅콩, 호박씨, 감자, 오트밀)
- 비타민 C(오렌지, 토마토, 토마티요, 라임, 피망, 적채, 파파야, 히카마, 브로콜리)



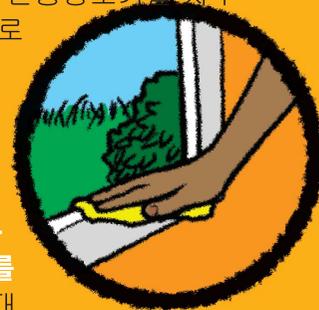
칼슘, 철분, 비타민 C를 섭취하면 자녀가 납으로 인한 피해를 입지 않도록 하는 데 도움이 됩니다.

아이에게 단 음식을 주지 않도록 합니다. 미국 외 국가에서 제조된 사탕에는 납이 들어있을 수 있습니다. 아이들에게는 신선한 과일과 야채, 살고기, 정제하지 않은 곡물, 유제품이 좋습니다. 납 검사와 관련하여 자녀의 의사와 상담합니다.

집 안팎

차가운 물이 나올 때까지 물을 들어 놓은 후(보통 약 30초) 차가운 물을 조리용 또는 식수로 사용합니다. 수돗물로 조리를 하거나 분유를 타거나 물을 마실 때는 항상 차가운 물을 사용합니다. 더운 물이 필요한 경우 차가운 수돗물을 받은 후 가스레인지나 전자레인지로 데웁니다.

집을 항상 청소하고 먼지가 없도록 깨끗하게 관리합니다. 대걸레로 바닥을 닦고 물걸레로 창턱을 닦습니다. 또한 진공청소기를 자주 돌리고 모든 표면을 물로 닦습니다. 이렇게 하면 먼지와 가루 속의 납이 집 안 곳곳으로 날아가지 않습니다.



페인트칠이 떨어지거나 벗겨진 곳 근처에 가구를 두지 않습니다. 아기침대, 놀이울타리, 침대, 유아용 높은 의자 역시 이러한 페인트에 닿지 않도록 합니다. 이렇게 하면 페인트 조각이나 가루 속에 든 납으로부터 자녀를 보호할 수 있습니다.



납 성분이 없는 것으로 검증된 페인트가 아닐 경우 절대 사포로 밀거나 마른 상태로 긁어내면 안 됩니다. 또한 페인트를 다시 칠하기 전에 먼저 칠한 페인트를 닦아내거나 모래를 분사하여 닦으면 안 됩니다.

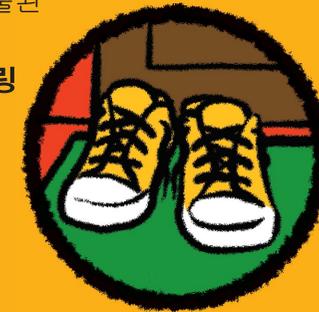
과거에 휘발유와 공장에서 사용된 납으로 인해 집 주변 흙에 납이 남아있을 수도 있습니다.

아이가 노는 집 바깥의 흙은 덮어둡니다. 풀이나 다른 식물, 나무껍질, 자갈, 콘크리트 등을 사용하여 흙을 덮습니다. 이렇게 하면 흙 속의 납이 아이에게 닿지 않습니다.

집에 들어올 때에는 신발을 벗거나 현관 매트에 신발을 문지릅니다. 이렇게 하면 흙 속의 납이 집 안으로 들어오는 것을 막을 수 있습니다.

납 작업을 하는 경우, 차에 타거나 퇴근하기 전에 작업복 및 신발을 갈아 신고 몸을 씻거나 샤워를 합니다. 납에 노출된 작업 현장:

- 페인트 작업 및 리모델링 현장
- 라디에이터 수리점
- 배터리 생산공장 또는 재활용 센터



일할 때 납과 관련된 작업이 포함되는지 직장에 확인해 보십시오. 아이들은 피부, 머리카락, 옷, 신발, 자동차 등을 통해 집 안에 들어온 납 가루를 통해서도 중독될 수 있습니다.

물건 구입 및 사용 시

납 성분이 없는 것으로 검증되지 않은 이상, 할인매장이나 버룩시장에서 구입한 크리스탈 재질, 핸드메이드 또는 미국 외 국가에서 제조된 증고 또는 앤틱 식수통, 그릇, 냄비는 사용하지 않도록 합니다.



아이가 장신구나 장난감을 입 안에 넣지 않도록 합니다. 장신구와 장난감에 납이 들어있는 경우가 있지만, 납 성분이 있는지 확인할 방법은 없습니다. '납 미사용'이라고 표시된 물건에도 납이 들어있을 가능성이 있습니다.

종종 납이 사용되는 다음과 같은 수입품은 사용 전에 의사에게 문의합니다.

- 천연 치료제 — 복통이나 기타 질환에 쓰이는 밝은 주황색, 노란색 또는 흰색 가루
- 화장품 — Kohl(콜), 칼리(Khali), 수르마(Surma), 신두르(Sindoor)



- 차벌린(chapuline)이나 강황 같은 음식 또는 향신료

다음에는 납이 사용되므로 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 둡니다.

- 납으로 만든 낚시 추
- 납으로 만든 총탄
- 땀납

추가 정보

www.cdph.ca.gov/programs/clppb 을 확인하거나 다음으로 연락하십시오.

