

Protect Your Child from Lead



Lead can hurt your child.

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.

Lead Inside and Outside Your Home

Keep lead dust and dirt from spreading in the house by wet washing surfaces like windowsills and floors often and removing shoes before entering your home.



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. The use of lead-based paint was not banned until 1978.



Lead can get into your water from lead-lined or galvanized pipes. To reduce risk of lead in water, let water run until it feels cold before using it for cooking, drinking, or baby formula (if used). If water needs to be heated, use cold tap water and heat it on the stove or in a microwave.



Lead air emissions from sources like leaded aviation gas, factories, and the past use of lead in gasoline may be in the air or dirt around your home.

Consider using air purifiers with a HEPA filter. Cover bare dirt outside where your child plays with grass or other plants, bark, gravel, or concrete. This keeps lead in the dirt away from your child.



If you work with lead, change out of work clothes and shoes, and wash up or shower before getting in a car or going home.

Lead is in many workplaces:

- Painting and remodeling
- Radiator repair
- Battery recycling
- Shooting ranges



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

Lead in 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.



Keep jewelry away from children. Some jewelry has lead. Even items marked "Lead Free" can have lead in them.

Talk to your doctor before using imported products that can have lead in them such as:

- **Home remedies:** brightly colored powders for stomachache or other illnesses
- **Make-up and ceremonial powders:** 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



Taking Care of Your Child

Ask your child's doctor for a blood lead test at one and two years old if your child is in a program such as Medi-Cal, WIC¹, Head Start, or other similar programs. If your child is not in one of these programs, ask your child's doctor about their risk of lead exposure.



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.

¹WIC is the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children

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, yogurt, cheese, soy milk, spinach, corn tortillas
- **Iron:** Beef, chicken, eggs, turkey, dried beans, iron-fortified multi-grain cereals, tofu, collards, kale, mustard greens
- **Vitamin C:** Oranges, tomatoes, limes, bell peppers, berries, papaya, broccoli



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

For more information, visit go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids or contact:



حماية طفلك من الرصاص



الرصاص يمكنه أن يؤدي طفلك.

من الممكن أن يؤدي التسمم بالرصاص إلى وجود صعوبات لدى طفلك من حيث التعلم والانتباه والتصرف بشكل سليم. لا يبدو معظم الأطفال المصابين بتسمم الرصاص أو يتصرفون وكأنهم مرضى.

اتبع هذه الخطوات لحماية عائلتك من الرصاص.

الرصاص داخل وخارج منزلك

احرص على منع انتشار غبار وأتربة الرصاص في المنزل عن طريق غسل الأسطح مثل عتبات النوافذ والأرضيات بشكل متكرر وخلع الأحذية قبل دخول منزلك.



احتفظ بالأثاث بعيدًا عن الطلاء المتشقق أو المتقشر. قم بنقل أسرة الأطفال وأقلام اللعب والأسرة والكراسي المرتفعة بعيدًا عن الطلاء التالف. يساعد هذا على إبقاء الرصاص الموجود في رقائق الطلاء والغبار بعيدًا عن تناول طفلك.



لا تقم أبدًا بصنفرة الطلاء أو كشطه أو غسله بالماء الساخن أو باستخدام آلة النفخ الرملي ما لم يتم اختباره ليكون خاليًا من الرصاص. لم يتم حظر استخدام الطلاء المحتوي على الرصاص حتى عام 1978.

من الممكن أن يتسرب الرصاص إلى الماء عبر الأنابيب المبطنة بالرصاص أو المجفنة. لتقليل خطر وجود الرصاص في الماء، اترك الماء يتدفق حتى يصبح باردًا قبل استخدامه للطهي أو الشرب أو لتحضير حليب الأطفال (في حالة استخدامه). إذا لزم تسخين الماء، استخدم ماء الصنبور البارد وقم بتسخينه باستخدام موقد أو ميكرويف.



قد تنتشر انبعاثات الرصاص في الهواء من مصادر مثل غاز الطيران المحتوي على الرصاص، والمصانع، والاستخدام السابق للرصاص في البنزين في الهواء أو الأتربة المحيطة بمنزلك.

فكر في استخدام أجهزة تنقية الهواء المزودة بفلتر HEPA. قم بتغطية التراب المكشوف في الخارج حيث يلعب طفلك بالعشب أو النباتات الأخرى، أو اللحاء، أو الحصى، أو الخرسانة. يساعد هذا على إبقاء الرصاص الموجود في الأتربة بعيدًا عن تناول طفلك.

إذا كنت تعمل بالرصاص، قم بتغيير ملابس العمل وأحذيتك، واغتسل أو استحم قبل ركوب السيارة أو العودة إلى المنزل.

يتواجد الرصاص في العديد من أماكن العمل:

- أعمال الدهان والتجديد
- إصلاح أجهزة التدفئة
- إعادة تدوير البطاريات
- ميادين الرماية

استفسر من رب العمل إذا كنت تعمل بالرصاص. من الممكن أن يتسمم الأطفال من غبار الرصاص الذي ينتقل إلى المنزل عبر الجلد، والشعر، والملابس، والأحذية، وفي السيارة.

الرصاص في الأشياء التي تشتريها وتستخدمها

تجنب استخدام أواني المياه أو الأطباق والأواني القديمة أو القديمة، أو تلك التي تباع في أسواق التخفيضات أو المواد المستعملة، أو تلك المصنوعة من الكريستال، أو المصنوعة يدويًا، أو المصنوعة خارج الولايات المتحدة الأمريكية ما لم يتم اختبارها ليكون خاليًا من الرصاص.

احفظ المجوهرات بعيدًا عن تناول الأطفال. بعض المجوهرات تحتوي على الرصاص. حتى العناصر التي تحمل علامة "خالية من الرصاص" قد تحتوي على الرصاص.



تحدث إلى طبيبك قبل استخدام المنتجات المستوردة التي قد تحتوي على الرصاص مثل:

- العلاجات المنزلية: مساحيق ملونة زاهية لعلاج آلام المعدة أو أمراض أخرى
- مساحيق المكياج والاحتفالات: كحل أو خالي أو سورما أو سندور
- الطعام أو التوابل: مثل الكابولين أو الكركم

هذه العناصر تحتوي على الرصاص - احفظها بعيدًا عن تناول طفلك:



- غطاسات صيد الرصاص
- طلقات رصاصية
- سبيكة لحام رصاصية

رعاية طفلك

اسأل طبيب طفلك عن فحص الكشف عن الرصاص في الدم في عمر سنة وستين إذا كان طفلك في برنامج مثل Medi-Cal أو WIC¹ أو Head Start، أو برامج مماثلة أخرى. إذا لم يكن طفلك مشتركًا في أحد هذه البرامج، اسأل طبيب طفلك عن مخاطر التعرض للرصاص.



لا تدع طفلك يمضغ الأسطح المطلية أو أكل رقائق الطلاء. بعض الطلاء القديم يحتوي على الرصاص. عندما يصبح الطلاء قديمًا، فإنه يتكسر ويتحول إلى غبار. هذا الغبار ينتشر في جميع أنحاء منزلك.

اغسل يدي طفلك وألعابه بشكل متكرر. اغسل يديك دائمًا قبل الأكل والنوم. من الممكن أن يلتصق الغبار والتراب المحتويان على الرصاص بأيدي الأطفال وبالألعاب التي يضعونها في أفواههم.



قم بإطعام طفلك وجبات خفيفة وصحية كل يوم. تأكد من إعطاء طفلك الفاكهة والخضروات مع كل وجبة، والأطعمة التي تحتوي على:

- الكالسيوم: الحليب ولبن الزبادي والجبن وحليب الصويا والسبانخ وتورتيا الذرة
 - الحديد: لحم البقر، الدجاج، البيض، الديك الرومي، الفاصوليا المجففة، الحبوب المتعددة الحبوب المدعمة بالحديد، التفوف، اللفت، الكرنب، الخردل الأخضر
 - فيتامين سي: البرتقال، الطماطم، الليمون، الفلفل الحلو، التوت بأنواعه، البابايا، البروكلي
- يساعد الكالسيوم والحديد وفيتامين سي على منع الرصاص من إلحاق الأذى بطفلك.



للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids أو الاتصال مع:



¹ WIC هو برنامج التغذية التكميلية الخاص للنساء والرضع والأطفال