

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:



از کودک خود در برابر سرب محافظت کنید



سرب می تواند به فرزند شما آسیب برساند.

مسمومیت با سرب می تواند یادگیری، توجه و رفتار را برای کودکان دشوار کند. اکثر کودکانی که دچار مسمومیت با سرب می شوند، ظاهراً بیمار نیستند.

این اقدامات را انجام دهید تا خانواده خود را از سرب در امان نگه دارید.

سرب در داخل و خارج از خانه تان

با شستشوی مکرر سطوح مانند طاقچه و کف و برداشتن کفش ها قبل از ورود به خانه، از پخش شدن گرد و غبار سرب و کثیفی در خانه جلوگیری کنید.



اثاثیه را از رنگی که بریده شده و یا پوسته شده است دور نگه دارید. گهواره ها، زمین های بازی، تخت ها و صندلی های بلند را از رنگ آسیب دیده دور کنید. این امر به دور نگه داشتن سرب موجود در تراشه های رنگ و گرد و غبار از کودک شما کمک می کند.

هرگز از سنباده، خراش خشک، شستشو با فشار زیاد یا رنگ با سایش ماسه ای استفاده نکنید مگر اینکه آزمایش شده باشد و سرب نداشته باشد. استفاده از رنگ حامل سرب تا سال 1978 ممنوع نبود.



سرب می تواند از لوله های سرب دار یا گالوانیزه وارد آب شما شود. برای کاهش خطر سرب در آب، قبل از استفاده از آن برای پخت و پز، نوشیدن یا شیر خشک (در صورت استفاده) شیر آب را باز نگه دارید تا زمانی که آب سرد شود. اگر آب نیاز به گرم کردن دارد، از آب سرد استفاده کنید و آن را روی اجاق گاز یا مایکروویو گرم کنید.



انتشار هوای سرب از منابعی مانند گاز سرب دار هواپیما، کارخانه ها و استفاده قبلی از سرب در بنزین ممکن است در هوا یا خاک اطراف خانه شما باشد.

استفاده از دستگاه های تصفیه هوا با فیلتر HEPA را در نظر بگیرید. بیرون از جایی که کودک شما بازی می کند، خاک خالی را با چمن یا سایر گیاهان، پوست درخت، شن یا بتن بپوشانید. این کار سرب را در خاک از کودک شما دور نگه می دارد.



اگر با سرب کار می کنید، لباس ها و کفش های کار را عوض کنید و قبل از سوار شدن به ماشین یا رفتن به خانه، بشوئید یا دوش بگیرید. سرب در بسیاری از محیط های کاری وجود دارد:



- نقاشی و بازسازی
- تعمیر رادیاتور
- بازیافت باتری
- میدان های تیراندازی

از کارفرمای خود بپرسید که آیا با سرب کار می کند. کودکان ممکن است در اثر گرد و غبار سرب که به خانه روی پوست، مو، لباس و کفش و داخل ماشین آورده می شود مسموم شوند.

وجود سرب در چیزهایی که می خرید و استفاده می کنید



از استفاده از ظروف آب یا ظروف و گلدان های فرسوده یا عتیقه، از بازارهای تخفیف دار یا کثیف فروشی، ساخته شده از کریستال، دست ساز، یا ساخت خارج از ایالات متحده خودداری کنید. مگر اینکه آزمایش شده باشند و سرب نداشته باشند.

جواهرات را از کودکان دور نگه دارید. برخی از جواهرات سرب دارند. حتی مواردی که دارای علامت "بدون سرب" هستند نیز می توانند دارای سرب باشند.

قبل از استفاده از محصولات وارداتی که ممکن است دارای سرب باشند، با پزشک خود صحبت کنید، مانند:

- درمان های خانگی: پودرهایی با رنگ روشن برای معده درد یا سایر بیماری ها
- پودرهای آرایشی و تشریفاتی: کحل، خالی، سورما، یا سندور
- غذا یا ادویه جات: مانند چاپولین یا زردچوبه

این موارد دارای سرب هستند - نگه دارید آنها را از فرزندان دور کنید:



- غرق ماهیگیری سربی
- گلوله های سربی
- لحیم کاری سرب

مراقبت از فرزند شما

از پزشک کودک خود بخواهید که یک آزمایش سرب خون در سن یک و دو سالگی، اگر فرزند شما در برنامه هایی مانند WIC¹، Medi-Cal، Head Start یا سایر برنامه های مشابه باشد انجام دهد.



اگر کودک شما در یکی از این برنامه ها نیست، از پزشک کودک خود در مورد خطر قرار گرفتن در معرض سرب سوال کنید.

به کودکان اجازه ندهید که نقاشی را بچود سطوح و یا خوردن تراشه های رنگ. مقداری رنگ قدیمی سرب در آن دارد. وقتی رنگ کهنه می شود، می شکند تبدیل به گرد و غبار این گرد و غبار در همه جا در خانه شما پخش می شود.

دست ها و اسباب بازی های کودک خود را به صورت مکرر بشوئید.



همیشه قبل از خوردن غذا و خواب دست ها را بشوئید. گرد و غبار سرب و خاک می تواند به دست ها و اسباب بازی هایی که کودکان در دهان خود می گذارند بچسبد.

هر روز به کودک خود غذاها و میان وعده های سالم بدهید. حتماً در هر وعده غذایی به کودک خود میوه و سبزیجات و غذاهایی که حاوی موارد زیر است بدهید:



- کلسیم: شیر، ماست، پنیر، شیر سویا، اسفناج، تورتیلا، ذرت
- آهن: گوشت گاو، مرغ، تخم مرغ، بوقلمون، لوبیا خشک، غلات چند دانه غنی شده با آهن، توفو، کلم، کلم پیچ، سبزی خردل
- ویتامین C: پرتقال، گوجه فرنگی، لیموترش، فلفل دلمه ای، توت، پاپایا، بروکلی

کلسیم، آهن و ویتامین C از آسیب رساندن سرب به کودک شما کمک می کند.

برای اطلاعات بیشتر مراجعه کنید

go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

یا تماس بگیرید:



¹ WIC برنامه تغذیه مکمل ویژه برای زنان، نوزادان و کودکان است