

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:



अपने बच्चे को सीसे से बचाएँ



सीसा आपके बच्चे को नुकसान पहुंचा सकता है।

सीसा विषाक्तता के कारण बच्चों के लिए सीखना, ध्यान देना और व्यवहार करना कठिन हो सकता है। सीसा विषाक्तता से पीड़ित अधिकांश बच्चे न तो बीमार दिखते हैं और न ही बीमारों जैसा व्यवहार करते हैं।

अपने परिवार को सीसे से सुरक्षित रखने के लिए ये कदम उठाएँ।

आपके घर के अंदर और बाहर सीसा

खिड़कियों के सामने वाली जगहों और फर्श जैसी सतहों को बार-बार गीला करके तथा घर में प्रवेश करने से पहले जूते उतारकर सीसे की धूल और गंदगी को घर में फैलने से रोकें।



फर्नीचर को ऐसे पेंट से दूर रखें जो टूटा हुआ हो या जिसकी पपड़ी उतर रही हो। पालने, खेलने के बाड़े, बिस्तर और ऊँची कुर्सियों को क्षतिग्रस्त पेंट से दूर रखें। इससे पेंट के टुकड़ों और धूल में मौजूद सीसे को आपके बच्चे से दूर रखने में मदद मिलती है।

कभी भी पेंट पर तब तक सैंडपेपर न रगड़ें, इसे सुखाकर न खुरचें, पावर वॉश या सैंडब्लास्ट न करें जब तक कि इसका परीक्षण न कर लिया गया हो और इसमें सीसा न पाया गया हो। सीसा-आधारित पेंट के उपयोग पर 1978 तक प्रतिबंध नहीं लगाया गया था।



सीसा युक्त या गैल्वनाइज्ड पाइपों से सीसा आपके पानी में मिल सकता है। पानी में सीसे के जोखिम को कम करने के लिए, खाना पकाने, पीने या शिशु फार्मूला (अगर इस्तेमाल किया जाता है) के लिए इस्तेमाल करने से पहले पानी को ठंडा लगने तक बहने दें। अगर पानी को गर्म करना हो, तो नल के ठंडे पानी का इस्तेमाल करें और उसे स्टोव पर या माइक्रोवेव में गर्म करें।



सीसा युक्त विमानन गैस, कारखानों, तथा गैसोलीन में सीसे के पुराने इस्तेमाल जैसे स्रोतों से निकलने वाला सीसा वाला वायु उत्सर्जन आपके घर के आसपास की हवा या गंदगी में मौजूद हो सकता है।

HEPA फिल्टर वाले एयर प्यूरीफायर का इस्तेमाल करने पर विचार करें। जहाँ आपका बच्चा खेलता है, वहाँ बाहर खुली गंदगी को घास या अन्य पौधों, छाल, बजरी या कंक्रीट से ढक दें। इससे गंदगी में मौजूद सीसा आपके बच्चे से दूर रहता है।



अगर आप सीसे के साथ काम करते हैं, तो काम के दौरान पहने जाने वाले कपड़े और जूते बदल लें, तथा कार में बैठने या घर जाने से पहले हाथ और चेहरा साफ कर लें या फुहारे से स्नान कर लें। सीसा कई कार्यस्थलों पर पाया जाता है:

- पेंटिंग और रीमॉडलिंग
- रेडिएटर की मरम्मत
- बैटरी की रीसाइक्लिंग
- शूटिंग रेंज



अपने नियोक्ता से पूछें कि क्या आप सीसे के साथ काम करते हैं। बच्चों को त्वचा, बाल, कपड़े और जूते तथा कार में घर में आने वाले सीसे की धूल से जहर जैसा असर हो सकता है।

आपके द्वारा खरीदी और इस्तेमाल की जाने वाली चीजों में सीसा

मिट्टी से बने पानी के ऐसे बर्तनों या ऐसी तश्तरियों और बर्तनों का इस्तेमाल करने से बचें जो घिसे हुए या पुराने हों, डिस्काउंट या फ्ली मार्केट से खरीदे गए हों, क्रिस्टल से बने हों, हाथ से बने हों या अमेरिका के बाहर बने हों जब तक कि उनका परीक्षण न कर लिया गया हो और उनमें सीसा न हो।



गहनों को बच्चों से दूर रखें। कुछ गहनों में सीसा होता है। यहाँ तक कि "सीसा मुक्त" चिह्नित वस्तुओं में भी सीसा हो सकता है।

ऐसे आयातित उत्पादों का इस्तेमाल करने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें जिनमें सीसा हो सकता है, जैसे:

- घरेलू उपचार: पेट दर्द या अन्य बीमारियों के लिए चमकीले रंग के पाउडर
- मेकअप और उत्सवों के पाउडर: काजल, खली, सुरमा, या सिन्दूर
- भोजन या मसाले: जैसे चापुलिन या हल्दी

इन वस्तुओं में सीसा है — इन्हें अपने बच्चे से दूर रखें:

- मछली पकड़ने वाले सीसे के सिंकर्स
- सीसे वाली बुलेट्स
- सीसे वाला सोल्डर



अपने बच्चे की देखभाल करना

अगर आपका बच्चा Medi-Cal, WIC¹, Head Start जैसे किसी कार्यक्रम, या किसी अन्य समान कार्यक्रम में है, तो अपने एक और दो साल के बच्चे के लिए डॉक्टर से रक्त सीसा परीक्षण करने के लिए कहें। अगर आपका बच्चा इनमें से किसी भी कार्यक्रम में शामिल नहीं है, तो अपने बच्चे के डॉक्टर से सीसे के संपर्क में आने के उसके जोखिम के बारे में पूछें।



अपने बच्चे को पेंट की हुई सतहों को न चबाने दें या पेंट की पपड़ियाँ न खाने दें। कुछ पुराने पेंट में सीसा होता है। जब पेंट पुराना हो जाता है तो वह धूल में टूट जाता है। यह धूल आपके घर में चारों ओर फैलती है।

अपने बच्चे के हाथ और खिलौने बार-बार धोएँ। खाने से पहले और सोने से पहले हमेशा हाथ धोएँ। सीसे की धूल और गंदगी बच्चों के हाथों और खिलौनों पर चिपक सकती है जिन्हें वे मुँह में डालते हैं।



अपने बच्चे को प्रतिदिन स्वास्थ्यप्रद भोजन और स्नैक्स खिलाएँ। अपने बच्चे को हर भोजन के साथ फल और सब्जियाँ देना सुनिश्चित करें, तथा ऐसे खाद्य पदार्थ दें जिनमें ये हों:

- कैल्शियम: दूध, योगर्ट, पनीर, सोया दूध, पालक, मकई टॉर्टिला
- आयरन: गोमांस, चिकन, अंडे, टर्की, सूखे सेम, आयरन से भरपूर बहुत से अनाजों वाले सीरियल्स, टोफू, कोलाईड, केल, सरसों का साग
- विटामिन C: संतरे, टमाटर, नींबू, शिमला मिर्च, बेरीज़, पपीता, ब्रोकली



कैल्शियम, आयरन और विटामिन C आपके बच्चे को सीसे से होने वाले नुकसान से बचाने में मदद करते हैं।

अधिक जानकारी के लिए,
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids
पर जाएँ या इस पर संपर्क करें:



¹WIC महिलाओं, शिशुओं और बच्चों के लिए विशेष पूरक पोषण कार्यक्रम है