

# 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, WIC<sup>1</sup>, 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.

<sup>1</sup>WIC 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](https://go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids) or contact:



# Պաշտպանեք ձեր երեխային կապարից



## Կապարը կարող է վնասել ձեր երեխային:

Կապարի թունավորումը կարող է դժվարացնել երեխաների սովորելը, ուշադրություն դարձնելը և վարքագիծը: Երեխաների մեծ մասը, ովքեր ունեն կապարի թունավորում, հիվանդ տեսք չունեն կամ հիվանդ չեն:

**Կատարեք այս քայլերը՝ ձեր ընտանիքը  
կապարից պաշտպանելու համար:**

## Կապարը ձեր տան ներսում և դրսում

Մի տարածքե կապարի փոշին և կեղտը տան մեջ՝ հաճախ թաց շորով լվանալով մակերեսները, ինչպիսիք են պատուհանագոգերը և հատակը, և հանելով կոշիկները՝ նախքան տուն մտնելը:



**Կահույքը հեռու պահեք այն ներկից, որը կոտրված կամ կեղևավորված է:** Վնասված ներկից հեռու տեղափոխեք օրորոցները, խաղային տարածքները, մահճակալները և բարձր աթոռները: Սա օգնում է ձեր երեխայից հեռու պահել ներկի չիպերի և փոշու մեջ առկա կապարը:

**Երբեք ավազաթղթով մի հարթեցրեք, մի քերեք, ջրի կամ ավազի շիթով մի լվացեք ներկերը,** եթե այն չի փորձարկվել և իր մեջ կապար չունի: Կապարի վրա հիմնված ներկի օգտագործումն արգելված չէր մինչև 1978 թվականը:



**Կապարը կարող է ջրի մեջ մտնել կապարապատ կամ ցինկապատ խողովակներից:** Ջրի մեջ կապարի առկայության ռիսկը նվազեցնելու համար թող ջուրը հոսի այնքան ժամանակ, մինչև այն սառչի, նախքան այն օգտագործելը ճաշ պատրաստելու, խմելու կամ մանկական կաթնախառնուրդի համար (եթե օգտագործվում է): Եթե ջուրը պետք է տաքացվի, օգտագործեք ծորակի սառը ջուր և տաքացրեք այն վառարանի վրա կամ միկրոալիքային վառարանում:



Կապարի օդի արտանետումներն այնպիսի աղբյուրներից, ինչպիսիք են կապարի ավիացիոն գազը, գործարանները և բենզինի մեջ կապարի նախկինում օգտագործումը, կարող են լինել ձեր տան շրջակայքի օդում կամ կեղտում:

Ստածեք HEPA զտիչով օդը մաքրող սարքեր օգտագործելու մասին: **Ծածկեք մերկ կեղտը դրսում, որտեղ ձեր երեխան խաղում է** խոտով կամ այլ բույսերով, կեղևով, մանրախիճով կամ բետոնով: Սա ձեր երեխայից հեռու է պահում կեղտի մեջ գտնվող կապարը:



**Եթե դուք աշխատում եք կապարով, փոխեք աշխատանքային հագուստն ու կոշիկները, լվացվեք կամ ցնցուղ ընդունեք նախքան մեքենա նստելը կամ տուն գնալը:**

Կապարը շատ աշխատավայրերում է.

- Նկարչություն և վերափոխում
- Ռադիատորի վերանորոգում
- Մարտկոցների վերամշակում
- Հրաձգարաններ



Հարցրեք ձեր գործատուին, արդյոք դուք աշխատում եք կապարի հետ: Երեխաները կարող են թունավորվել կապարի փոշուց, որը տուն բերվում է մաշկի, մազերի, հագուստի և կոշիկների վրա, ինչպես նաև մեքենայում:

## Կապարն այն բաներում, որոնք դուք գնում և օգտագործում եք

**Խուսափեք օգտագործել ջրամաններ** կամ սպասք և ամաններ, որոնք մաշված են կամ հնաճ, գեղչված խանութներից կամ հնավոճ իրերի շուկայից են ձեռք բերվել, բյուրեղյա, ձեռագործ են կամ ԱՄՆ-ից դուրս են պատրաստված, եթե դրանք փորձարկված չեն և կապար չունեն:



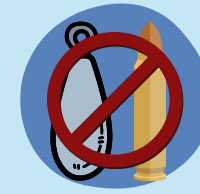
**Ձարդերը երեխաներից հեռու պահեք:** Որոշ զարդեր պարունակում են կապար: Նույնիսկ «Առանց կապարի» նշագրված իրերը կարող են կապար ունենալ:

Խոսեք ձեր բժշկի հետ, նախքան ներմուծված ապրանքներ օգտագործելը, որոնք կարող են կապար պարունակել, ինչպիսիք են.

- **Տնային սպեղանիներ.** վառ գույնի փոշիներ ստամոքսի ցավի կամ այլ հիվանդությունների դեմ
- **Դիմահարդարման և հանդիսավոր փոշիներ.** Kohl, Khali, Surma կամ Sindoor
- **Մնուկ կամ համեմունքներ.** ինչպես chapulines կամքրքումը

Այս իրերի մեջ կապար կա. պահեք դրանք ձեր երեխայից հեռու.

- Կապարից ձկնորսական խորտակիչներ
- Կապարից փամփուշտներ
- Կապարի զոդում



## Ձեր երեխայի մասին հոգ տանելը

**Խնդրեք ձեր երեխայի բժշկին արյան մեջ կապարի ստուգում կատարելմեկ և երկու տարեկանում,** եթե ձեր երեխան ընդգրկված է այնպիսի ծրագրում, ինչպիսին է Medi-Cal, WIC<sup>1</sup>, Head Start կամ այլ նմանատիպ ծրագրեր: Եթե ձեր երեխան չի մասնակցում այս ծրագրերից մեկին, հարցրեք ձեր երեխայի բժշկին կապարի ազդեցության ռիսկի մասին:



**Թույլ մի տվեք, որ ձեր երեխան ծամի ներկված մակերեսներ կամ ուտի ներկի չիպեր:** Որոշ հին ներկերի մեջ կապար է պարունակվում: Երբ ներկը հնանում է, այն կոտրվում է, դառնում փոշի: Այս փոշին տարածվում է ձեր տան մեջ:

<sup>1</sup>WIC-ը կանանց, նորածինների և երեխաների համար նախատեսված հատուկ հավելյալ սնուցման ծրագիր է

**Հաճախ լվացեք ձեր երեխայի ձեռքերն ու խաղալիքները:**

Միշտ լվացեք ձեռքերն ուսելուց և քնելուց առաջ: Կապարի փոշին և կեղտը կարող են կաչել ձեռքերին և խաղալիքներին, որոնք երեխաները դնում են իրենց բերանը:



**Ձեր երեխային ամեն օր տվեք առողջ սնունդ և նախուտեստներ:** Համոզվեք, որ ձեր երեխային յուրաքանչյուր կերակուրի հետ տալիս եք միրգ և բանջարեղեն, ինչպես նաև սննդամթերք, որոնք ունեն.

- **Կալցիում.** Կաթ, մածուկ, պանիր, սոյայի կաթ, սպանախ, եգիպտացորենի տորտիլա
- **Երկաթ.** Տավարի միս, հավ, ձու, հնդկահավ, չորացրած լոբի, երկաթով հարստացված բազմահատիկ հացահատիկային շիլաներ, տոֆու, կոլարո, կաղամբ, մանանեխի կանաչի
- **Վիտամին C.** Նարինջ, լոլիկ, լայմ, բուլդարական պղպեղ, հատապտուղներ, պապայա, բրոկկոլի



Կալցիումը, երկաթը և վիտամին C-ն օգնում են, որպեսզի կապարը չվնասի ձեր երեխային:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք **[go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids](https://www.cdph.ca.gov/LeadFreeKids)** կամ կապ հաստատեք՝

