

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:



子どもを鉛中毒から守ろう



鉛は特に子供にとって有害です。

鉛中毒により、子供の学習能力、注意力、行動が阻害される恐れがあります。多くの場合、子供が鉛中毒になっても、すぐには外見上の変化や症状が現れません。

家族を鉛から守るため対策をまとめました。

家の中や周りにある鉛

鉛の粉塵が家の中で広がるのを防ぐために、窓辺や床などの表面をこまめに水拭きし、家に入る前に靴を脱ぎましょう。



ペンキが欠けたり剥がれたりしている場所から家具を離しましょう。ベビーベッド、ベビーサークル、ベッド、ハイチェアをペンキが損傷した場所から離れたところに移動させましょう。ペンキの欠片や粉塵に含まれる鉛を子供から遠ざけるのに役立ちます。

塗料のサンディング、ドライスクレイピング、パワーウォッシュ、サンドブラストは、鉛が含まれていないことを確認した後でない限り、決して行わないでください。1978年以前は鉛入り塗料の使用は禁止されていません。



鉛は、表面が鉛加工の水道管や亜鉛メッキの水道管から水に混入する恐れがあります。水道水中の鉛のリスクを低減するには、水を料理や飲用、赤ちゃんの粉ミルク（使用している場合）に使用する前に、冷たく感じるまで蛇口から水を流してください。水を温める必要がある場合は、冷たい水道水を使い、コンロか電子レンジで加熱しましょう。



航空用鉛ガソリン、工場、過去の有鉛ガソリンに含まれていた鉛などの発生源から排出された鉛が、家の周りの空気や土に混じっている可能性があります。

HEPAフィルター付きの空気清浄機の使用を検討しましょう。子供が遊ぶ屋外のむき出しの土壌は、芝生やその他の植物、樹皮、砂利、コンクリートなどで覆いましょう。土壌に含まれる鉛を子供から遠ざけることができます。



鉛を扱う仕事をしている場合は、車に乗る前や帰宅する前に、作業着や靴を脱ぎ、手を洗うかシャワーを浴びましょう。



鉛はさまざまな職場に存在しています。

- 塗装やリフォーム
- ラジエーターの修理
- 電池のリサイクル
- 射撃場

職場で鉛を扱っているかどうかは、雇用主に確認してください。鉛の粉塵が皮膚や髪、衣服や靴、車内に付着して家に持ち込まれることにより、子供が鉛中毒を起こす可能性があります。

買ったり使ったりするものに含まれる鉛

水用のポット、食器、鍋などは、使い古されたものやアンティーク品、ディスカウントショップやフリーマーケットで販売されているもの、クリスタル製のもの、手作りのもの、アメリカ国外で生産されたものは、検査を受けて鉛を含有していないことが確認できない限り、使用しないでください。



子供が宝飾品に触れないようにしましょう。アクセサリには鉛が含まれているものがあります。「鉛フリー」と表示されているものでも、鉛が含まれている場合があります。

鉛が含まれている可能性のある輸入品などを使用する前に、医師に相談してください。次のようなものがあります。

- 伝統的な治療薬：腹痛やその他の病気に使用される鮮やかな色の粉末
- 化粧品や儀式用の粉末： コール、カリ、スルマ、シンドールなど
- 食品やスパイス： チャプリネ（乾燥バタ）やターメリックなど

次のものには鉛が含まれています。決してお子様に触れさせないでください。

- 釣り用鉛製シンカー（オモリ）
- 鉛弾
- 有鉛はんだ



お子様の周りの環境

お子様のかかりつけの医師に 血中鉛濃度検査を依頼しましょう。お子様が

Medi-Cal、WIC¹、Head Startやその他のプログラムの対象である場合は、1歳と2歳の時に血中鉛検査を受けられるように医師に依頼してください。これらのプログラムに加入していない場合は、鉛暴露のリスクについてかかりつけの医師にご相談ください。



子供が決してペンキが塗装されているものを噛んだり、ペンキの欠片を飲み込まないように注意してください。古い塗料には鉛が含まれているものがあります。塗料は古くなると分解されて 粉塵になり、この粉塵が家中に広がります。

子供の手や玩具をこまめに洗いましょう。食事や寝る前には必ず手を洗ってください。鉛の粉塵や汚れは、子供が口に入れる手や玩具に付着することがあります。



子供に健康的な食事とおやつを毎日与えましょう。お子様の食事には、毎回、果物や野菜、また次の栄養素が含まれる食品を与えるように心掛けましょう。

- **カルシウム**：牛乳、ヨーグルト、チーズ、豆乳、ほうれん草、コーントルテイヤ
- **鉄分**：牛肉、鶏肉、卵、七面鳥、乾燥豆、鉄強化雑穀シリアル、豆腐、カラードグリーン、ケール、マスタードグリーン（からし菜）
- **ビタミンC**：オレンジ、トマト、ライム、パプリカ、ベリー類、パパイア、ブロッコリー



カルシウム、鉄分、ビタミンCは、鉛による子供への健康被害を抑える働きがあります。

詳細は、
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids
をご覧ください。または下記までご連絡ください。



¹WICとはSpecial Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Childrenの略