

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:



ការពារកូនរបស់អ្នកពីធាតុសំណ



សំណអាចប៉ះពាល់ដល់កូនរបស់អ្នក។

ការពុលសំណអាចធ្វើឱ្យកុមារពិបាករៀន ផ្ដោត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយា។ កុមារភាគច្រើនដែលពុលសំណ មិនមើល ឬធ្វើសកម្មភាពឈឺទេ។

អនុវត្តជំហានទាំងនេះដើម្បីរក្សាកូនសាររបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាពពីការនាំមុខ។

សារធាតុសំណខាងក្នុង និងខាងក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក។

រក្សាចូល និងចូលមិនឱ្យសាយភាយក្នុងផ្ទះ ដោយការលាងសម្អាតស៊ីម៉ង់ត៍ជាបង្គួច និងកម្រាលឥដ្ឋជាញឹកញាប់ ហើយដោះស្បែកជើងចេញមុនពេលចូលផ្ទះ។



រក្សាគ្រឿងសង្ហារឹមទុកឱ្យឆ្ងាយពីថ្នាំលាបដែលប្រេ ឬ របក។ ផ្លាស់ទីកូនអង្រែង ប្រដាប់ក្មេងលេង គ្រែ និងកៅអីខ្ពស់ឱ្យឆ្ងាយពីថ្នាំលាបដែលខូច។ នេះជួយរក្សាសំណនៅក្នុងបន្ទះថ្នាំលាប និងចូលចេញពីកូនរបស់អ្នក។

មិនត្រូវកោសដង្កូវ កោសស្អាត ប្រើសំងាត់ដោយសម្អាត ឬថ្នាំលាបដោយបាញ់លុះត្រាតែវាត្រូវបានធ្វើតេស្ត និងមិនមានជាតិសំណនៅក្នុងវា។ ការប្រើប្រាស់ថ្នាំលាបដែលមានមូលដ្ឋានលើសារធាតុសំណមិនត្រូវបានហាមឃាត់រហូតដល់ឆ្នាំ 1978 ។



សំណអាចចូលទៅក្នុងទឹករបស់អ្នកពីបំពង់ដែលមានសំណ ឬស្ពីង។ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជាតិសំណក្នុងទឹក សូមឱ្យទឹករត់រហូតទាល់តែវាត្រជាក់សិន មុននឹងប្រើវាសម្រាប់ចម្អិនអាហារ ផឹកទឹក ឬម្សៅទឹកដោះគោទារក (ប្រសិនបើប្រើ)។ ប្រសិនបើទឹកត្រូវកំដៅ សូមប្រើទឹកម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ហើយកំដៅវានៅលើចង្ក្រាន ឬក្នុងមីក្រូវ៉េវ។



ការបំភាយខ្យល់នាំមុខពីប្រភពដូចជាឧស្ម័ន អាកាសចរណ៍នាំមុខ រោងចក្រ និងការប្រើប្រាស់ប្រេងសាំងកន្លងមក អាចមាននៅក្នុងខ្យល់ ឬកខ្វក់ជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នក។

ពិចារណាប្រើម៉ាស៊ីនបន្ថុទ្ធខ្យល់ជាមួយតម្រង HEPA ។ បិទបាំងភាពកខ្វក់នៅខាងក្រៅកន្លែងដែលកូនរបស់អ្នកលេង ជាមួយស្មៅ ឬរុក្ខជាតិផ្សេងៗ សំបកឈើ ក្រួស ឬបេតុង។ នេះរក្សាសារធាតុនាំមុខនៅក្នុងភាពកខ្វក់ឆ្ងាយពីកូនរបស់អ្នក។



ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការជាមួយសំណ ចូរផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ និងស្បែកជើងធ្វើការ ហើយលាងសម្អាតឬដូតទឹកមុនពេលឡើងឡាន ឬទៅផ្ទះ។ នាំមុខនៅកន្លែងធ្វើការជាច្រើន៖

- ការលាបពណ៌ និងកែទម្រង់
- ជួសជុលវិទ្យុសកម្ម
- ការកែច្នៃថ្ម
- ជួរចាញ់ប្រហារ



សួរនិយោជករបស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកធ្វើការជាមួយអ្នកដឹកនាំ។ កុមារអាចត្រូវបានបំពុលពីចូលដីសំណផ្ទះនៅលើស្បែក សក់ សម្លៀកបំពាក់ និងស្បែកជើង និងនៅក្នុងឡាន។

ធាតុសំណក្នុងអ្វីដែលអ្នកទិញ និងប្រើប្រាស់

ជៀសវាងការប្រើក្អមទឹក ឬបាន និងឆ្នាំងដែលចាស់សឹក ឬរុក្ខបុរាណ ពីការបញ្ចុះតម្លៃ ឬទីផ្សារចៃដន្ន ធ្វើពីគ្រីស្ទាល់ ធ្វើដោយដៃ ឬផលិតនៅក្រៅសហរដ្ឋអាមេរិក លុះត្រាតែពួកគេត្រូវបានធ្វើតេស្ត និងមិនមានសំណ។



ទុកគ្រឿងអលង្ការឱ្យឆ្ងាយពីកុមារ ។ គ្រឿងអលង្ការខ្លះមានសំណ។ សូម្បីតែធាតុដែលបានសម្គាល់ថា "គ្មានការនាំមុខ" ក៏អាចមានធាតុសំណនៅក្នុងពួកគេ។

ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកមុនពេលប្រើផលិតផលនាំចូលដែលអាចមានសារធាតុនាំមុខក្នុងពួកគេដូចជា៖

- ឱសថផ្ទះ៖ ម្សៅពណ៌ភ្លឺសម្រាប់ឈឺពោះ ឬដំឡើងផ្សេងៗ
- ម្សៅថាត់មុខ និងពិធីផ្សេងៗ៖ Kohl, Khali, Surma ឬ Sindoor
- អាហារ ឬគ្រឿងទេសៈ ដូចជា ស្លឹកត្រៃ ឬ រមៀត

ធាតុទាំងនេះមានធាតុសំណនៅក្នុងពួកគេ - រក្សាពួកគេឆ្ងាយពីកូនរបស់អ្នក៖

- អ្នកនេសាទធ្វើពីសំណ
- គ្រាប់កាំភ្លើងធ្វើពីសំណ
- solder ធ្វើពីសំណ



ការថែរក្សាកូនរបស់អ្នក។

សួរគ្រូពេទ្យរបស់កូនអ្នកសម្រាប់ a ការធ្វើតេស្តឈាមនៅអាយុ 1 ឆ្នាំ និង 2 ឆ្នាំ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកស្ថិតនៅក្នុងកម្មវិធីដូចជា Medi-Cal, WIC¹ កម្មវិធី Head Start ឬកម្មវិធីស្រដៀងគ្នាផ្សេងទៀត។ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមិនស្ថិតនៅក្នុងកម្មវិធីមួយក្នុងចំណោមកម្មវិធីទាំងនេះទេ សូមសួរគ្រូពេទ្យរបស់កូនអ្នកអំពីហានិភ័យនៃការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុសំណ។



កុំឱ្យកូនរបស់អ្នកទំពារលាបពណ៌ លាបលើផ្ទៃ ឬបរិភោគបន្ទះសៀគ្វី។ ថ្នាំលាបចាស់មួយចំនួន មាននាំមុខនៅក្នុងវា។ នៅពេលដែលថ្នាំលាបចាស់ វាបែកកប់ក្នុងដូលីដី។ ដូលីនេះរាលដាលពាសពេញ ផ្ទះរបស់អ្នក។

លាងដៃ និងប្រដាប់ប្រដាភ្លេងលេងឱ្យបានញឹកញាប់។ លាងដៃជាញឹកញាប់មុនពេលញ៉ាំអាហារ និងចូលគេង។ ដូលីនិងកខ្វក់អាចជាប់នឹងដៃ និងរបស់ក្មេងលេងដែលកុមារដាក់ក្នុងមាត់។



ចិញ្ចឹមកូនរបស់អ្នកនូវអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងអាហារសម្រន់ជាញឹកញាប់ថ្ងៃ។ ត្រូវប្រាកដថាផ្តល់ផ្លែឈើ និងបន្លែដល់កូនរបស់អ្នកជាមួយរាល់អាហារ និងអាហារដែលមាន៖

- កាល់ស្យូម៖ ទឹកដោះគោ ទឹកដោះគោយ៉ាង ឈើស ទឹកសណ្តែក ស្ពៃពឹង ពោត tortillas
- ជាតិដែក៖ សាច់គោ សាច់មាន់ ស្ពឹក ទ្រូតី សណ្តែកស្អាត គ្រាប់ធញ្ញជាតិចម្រុះ ជាតិដែក តៅហ្វី ខាត់ណា ខាត់ណា បៃតង mustard
- វីតាមីន C៖ ក្រូច ប៉េងប៉ោះ ក្រូចឆ្មារ ម្ទេស ផ្លែប៊ឺរី ល្អង ប្រូខូលី



កាល់ស្យូម ជាតិដែក និងវីតាមីន C ជួយការពារជាតិសំណមិនអោយប៉ះពាល់ដល់កូនរបស់អ្នក។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids ឬទំនាក់ទំនង៖



¹ WIC គឺជាកម្មវិធីអាហារបំប៉នបន្ថែមពិសេសសម្រាប់ស្ត្រី ទារក និងកុមារ