

# 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.



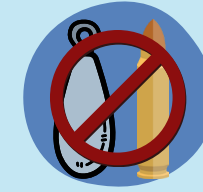
**Keep jewelry away from children.** Some jewelry has lead. Even items marked "Lead Free" can have lead in them.

**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:



# 납으로부터 자녀를 보호하세요



납은 자녀에게 해를  
끼칠 수 있습니다.

납 중독은 어린이가 학습하거나, 집중하거나,  
올바르게 행동하는 데 어려움을 줄 수  
있습니다. 납 중독에 걸린 대부분의  
어린이는 겉으로 아파 보이거나 아픈  
행동을 하지 않을 수 있습니다.

납으로부터 가족을 안전하게 지키려면  
다음 단계를 실천하세요.

## 집 안팎의 납으로부터 안전하게 지내기

납 먼지가 집안에 퍼지는 것을 방지하기  
위해 창턱이나 바닥과 같은 표면을  
자주 젖은 걸레로 닦고, 집에 들어가기  
전에 신발을 벗는 습관을 들이세요.



페인트가 벗겨지거나 떨어진 가구를 멀리  
떨어뜨려 놓으세요. 유아용 침대, 아기 울타리, 침대,  
유아용 식탁 의자는 페인트가 손상된 곳에서 멀리  
떨어뜨려 놓으세요. 이렇게 하면 페인트 조각이나 먼지에  
있는 납 성분이 아이에게 닿지 않게 할 수 있습니다.

납 검사를 통해 납이 포함되지 않은 것으로 확인된  
경우가 아니라면 페인트를 절대 사포질, 드라이  
스크래핑, 고압 세척, 모래 분사하지  
마세요. 납 성분 페인트는 1978년이  
되어서야 사용이 금지되었습니다.



납으로 코팅된 배관이나 아연 도금된  
배관을 통해 납이 물로 유입될 수 있습니다.

물에 납이 함유될 위험을 줄이려면 요리, 식수 또는 분유  
(사용하는 경우)에 사용하기 전에 물이 차가워질 때까지  
흐르게 한 뒤 사용하세요. 물을 데워야  
하는 경우 차가운 수도물을 사용하여  
스토브나 전자레인지에 가열하세요.



납 성분이 포함된 공기 연료, 공장, 그리고 과거에 납이  
첨가되었던 휘발유에서 배출된 납은 여전히 우리 주변의  
공기나 흙에 남아있을 수 있습니다.

HEPA 필터가 장착된 공기청정기를 사용하는 것이  
좋습니다. 자녀가 노는 바깥 흙이 드러난  
곳은 잔디나 기타 식물, 나무껍질, 자갈,  
콘크리트 등으로 덮어주세요. 이렇게  
하면 흙 속 납이 아이들에게 닿는 것을  
막을 수 있습니다.



납을 다루는 작업을 하는 경우, 차에 타거나 집에 가기  
전에 작업복과 신발을 갈아입고 씻거나 샤워하세요.

납 노출 위험이 있는 작업장:

- 페인팅 및 리모델링
- 라디에이터 수리
- 배터리 재활용
- 사격장



고용주에게 작업장에서 납을 사용하는지 문의하세요.  
피부, 머리카락, 옷, 신발, 자동차에 묻은 납 먼지가  
아이들을 중독시킬 수 있습니다.

## 우리가 구매하거나 사용하는 물건 속의 납 성분

물그릇이나 접시, 냄비가 닳았거나 골동품이거나,  
할인점이나 벼룩시장에서 구입한  
것이거나, 크리스탈로 만들어졌거나,  
수제이거나, 미국 이외의 지역에서  
제작된 것이라면, 테스트를 통해 납이  
포함되지 않았음을 확인하지 않는 한  
사용을 피하세요.



어린이의 손이 닿지 않는 곳에 장신구 보관하세요. 일부  
장신구에는 납이 포함되어 있습니다. '납 없음'으로  
표시된 제품에도 납이 함유되어 있을 수 있습니다.

다음과 같이 납이 함유되어 있을 수 있는 수입 제품을  
사용하기 전에 의사와 상의하세요.

- 가정 요법: 복통이나 기타 질병을 위한 밝은  
색의 가루
- 메이크업 및 예식용 파우더: 콜(Kohl), 칼리(Khali),  
수르마(Surma), 신두르(Sindoor)
- 음식 또는 향신료: 차폴린(Chapulines) 강황 등

다음 품목에는 납이 함유되어 있으니, 자녀의 손이 닿지  
않는 곳에 보관하세요:

- 납 납시 추
- 납 탄환
- 납 땀납



## 자녀 돌보기

자녀가 Medi-Cal, WIC,  
Head Start 또는 이와 유사한  
프로그램에 참여 중이라면, 1세와  
2세일 때 담당 의사에게 혈중 납  
검사를 요청하세요. 자녀가 이러한  
프로그램에 참여하지 않는 경우, 자녀의 납  
노출 위험에 대해 담당 의사에게 문의하세요.



자녀가 페인트칠 된 표면을 씹거나 페인트 조각을 먹지  
못하게 하세요. 일부 오래된 페인트는 납이 함유되어 있을  
수 있습니다. 페인트가 오래되면 먼지로 부서집니다. 이  
먼지는 집 안 곳곳에 퍼질 수 있습니다.

자녀의 손과 장난감을 자주 씻겨주세요.  
식사 전과 취침 전에는 항상 손을  
씻으세요. 납 먼지가 아이들이 입에  
넣는 손과 장난감에 달라붙을 수  
있습니다.



자녀에게 매일 건강한 식사와 간식을 먹이세요.  
자녀에게 매 끼니마다 과일과 채소, 그리고 다음  
영양소가 포함된 음식을 챙겨주세요.

- 칼슘: 우유, 요거트, 치즈, 두유,  
시금치, 옥수수 토르티야
- 철분: 소고기, 닭고기, 달걀, 칠면조,  
말린 콩, 철분 강화 잡곡 시리얼,  
두부, 콜라드, 케일, 겨자 채소
- 비타민 C: 오렌지, 토마토, 라임, 피망,  
딸기, 파파야, 브로콜리



칼슘, 철분, 비타민 C는 납으로부터 우리  
아이를 보호하는 데 도움을 줍니다.

자세한 내용은  
[go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids](https://go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids)  
을 방문하거나 다음으로 문의해 주십시오.



<sup>1</sup>WIC는 여성, 영유아 및 어린이를 위한 특별 보충 영양  
프로그램입니다