

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:



ປົກປ້ອງລູກຂອງທ່ານຈາກສານຕະກົວ



ສານຕະກົວອາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ລູກຂອງທ່ານໄດ້.

ຄວາມເປັນພິດຂອງສານຕະກົວສາມາດເຮັດໃຫ້ລູກຂອງທ່ານມີບັນຫາດ້ານການຮຽນຮູ້ ສະມາທິ ແລະບັນຫາຄວາມປະພຶດ. ເດັກນ້ອຍອາດຈະບໍ່ເບື້ອງ ບ່ອຍ ຫຼື ສະແດງອາການເຈັບປ່ວຍ.

ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນເຫຼົ່ານີ້ເພື່ອປ້ອງກັນໃຫ້ຄອບຄົວຂອງທ່ານໃຫ້ປອດໄພຈາກສານຕະກົວ.

ສານຕະກົວໃນເຮືອນແລະນອກເຮືອນຂອງທ່ານ

ບ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຝຸ່ນແລະດິນທີ່ມີສານຕະກົວ ປົກກະຈາຍເຂົ້າມາໃນເຮືອນ ໂດຍໃຊ້ຜ້າປຽກລຸ່ມເຊັດພື້ນຜິວບໍລິເວນຂອບປ້ອງຢ້ຽມ ແລະພື້ນເຮືອນເລື້ອຍໆ ແລະຖອດເກບອອກກ່ອນທີ່ຈະເຂົ້າໄປໃນເຮືອນຂອງທ່ານ.



ຈັດວາງເຟນຕິດໃຫ້ຫ່າງຈາກສິນເຕກຫຼືຫຼວງລອກ. ຍ້າຍເປນອນ, ຄອກເດັກຫຼິ້ນ, ຕຽງນອນ ແລະເກົ້າອື່ນໆໃຫ້ຫ່າງຈາກສິນເຕກຫຼືຫຼວງລອກເສຍຫາຍ. ເຊິ່ງຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສານຕະກົວໃນສິນເຕກແລະຝຸ່ນເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງລູກຂອງທ່ານ.

ຢ່າໃຊ້ກະດາດຊາຍຂັດສີ, ຂຸດສີເຫງືອອອກ, ລ້າງສີອອກດ້ວຍແຮງດັນນ້ຳ ຫຼືໄຟນີ້ ຂັດສີດ້ວຍຊາຍ ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າຈະໄດ້ຮັບການທົດສອບແລະບໍ່ມີສານຕະກົວໃນນັ້ນ. ບໍ່ມີການຫ້າມການໃຊ້ສິນເຕກທີ່ມີສານຕະກົວຈົນຮອດປີ 1978.



ສານຕະກົວສາມາດເຂົ້າໄປໃນນ້ຳຂອງທ່ານຈາກທົ່ວເຄືອບດ້ວຍສານຕະກົວ ຫຼືທົ່ວເຄືອບດ້ວຍສັງກະສີ. ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຈາກສານຕະກົວໃນນ້ຳ ເປັດໃຫ້ນ້ຳໄຫຼອອກຈົນກວ່າຈະຮູ້ສຶກເຢັນກ່ອນທີ່ຈະນຳໃຊ້ນ້ຳສາລັບການປຸງແຕ່ງອາຫານ, ດື່ມ, ຫຼືຊີງນົມໃຫ້ເດັກນ້ອຍ (ຖ້າໃຊ້). ຖ້າຕ້ອງການຕົ້ມນ້ຳໃຫ້ຮ້ອນ ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳປະປາເຢັນແລະຕົ້ມໃຫ້ຮ້ອນດ້ວຍເຕົາ ຫຼືໃສ່ໃນໄມ້ໂຄເວຟ.



ການປ່ອຍອາຍພິດທີ່ມີສານຕະກົວປົນໃນອາກາດຈາກແຫຼ່ງຕ່າງໆເຊັ່ນ: ອາຍແກັສຈາກຍົນທີ່ມີສານຕະກົວ, ໂຮງງານຕ່າງໆ ແລະການນຳໃຊ້ສານຕະກົວໃນນ້ຳມັນແອດຊັງໃນອະດີດອາດຈະຢູ່ໃນອາກາດຫຼືຝຸ່ນອ້ອມເຮືອນຂອງທ່ານ.

ພິຈາລະນາໃຊ້ເຄື່ອງຟອກອາກາດທີ່ມີຕົວກອງ HEPA. ຄຸມດິນເປັນນອກເຮືອນບ່ອນທີ່ລູກຂອງທ່ານ ຫຼືດ້ວຍຫຍ້າຫຼືໄມ້ດອນ, ເປືອກໄມ້, ຫີນຂະໜາດນ້ອຍ ຫຼືໄມ້ຄອນກົດ. ເຊິ່ງປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ລູກຂອງທ່ານໄດ້ຮັບສານຕະກົວ.



ຖ້າທ່ານເຮັດວຽກທີ່ມີສານຕະກົວ ໃຫ້ຖອດເຄື່ອງປ້ອງກັນແລະເກັບອອກ ແລະລ້າງທ່າຄວາມສະອາດຮ່າງກາຍກ່ອນທີ່ຈະຂຶ້ນລົດຫຼືກັບບ້ານ.

ສານຕະກົວແມ່ນຢູ່ໃນບ່ອນເຮັດວຽກຫຼາຍບ່ອນ:

- ການທາສີ ແລະ ການສ້ອມແປງ
- ການສ້ອມແປງໝໍ້ນ້ຳລົດຍົນ
- ການຮີ່ເຊເຄື່ນແປຕາເຕຣີ
- ສະໜາມຝັກແອບຍັງບິນ



ສອບຖາມນາຍຈ້າງຂອງທ່ານວ່າທ່ານເຮັດວຽກກ່ຽວຂ້ອງກັບສານຕະກົວ ຫຼືບໍ່. ເດັກນ້ອຍອາດຈະໄດ້ຮັບພິດຈາກຝຸ່ນສານຕະກົວທີ່ຕິດມາກັບຜົວຫນັງ, ເສັ້ນຜົມ, ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມແລະເກັບ ແລະໃນລົດຍົນເຂົ້າມາໃນເຮືອນ.

ສານຕະກົວໃນສິ່ງທີ່ທ່ານຊື້ແລະໃຊ້

ຫຼັກວຽກການນຳໃຊ້ໝໍ້ນ້ຳເຄື່ອງປັ້ນດິນເຜົາ ຫຼືຖ້ວຍຊາມຫຼືໝໍ້ທີ່ເສື່ອມສະພາບຫຼືເປັນຂອງເກົ່າ ທີ່ຊື້ຈາກຮ້ານຫຼຸດລາຄາ ຫຼືຕະຫຼາດນັດ ທີ່ເຮັດດ້ວຍແກ້ວ, ເຮັດດ້ວຍມື ຫຼືທີ່ບໍ່ໄດ້ຜະລິດໃນສະຫະລັດອາເມຣິກາ ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າສິ່ງຂອງເຫຼົ່ານັ້ນຈະໄດ້ຮັບການທົດສອບແລ້ວແລະບໍ່ມີສານຕະກົວ.



ເກັບເຄື່ອງປະດັບເພັດພອຍໄວໃຫ້ຫ່າງຈາກເດັກນ້ອຍ. ເຄື່ອງປະດັບເພັດພອຍບາງຢ່າງມີສານຕະກົວ. ແມ່ນແຕ່ສິ່ງຂອງທີ່ໝາຍວ່າ "ບໍ່ມີສານຕະກົວ" ກໍອາດຈະມີສານຕະກົວໃນສິ່ງຂອງເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້.

ປຶກສາຫາລືກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານກ່ອນທີ່ຈະນຳໃຊ້ ຜະລິດຕະພັນນຳເຂົ້າທີ່ອາດຈະມີສານຕະກົວໃນສິ່ງຂອງເຫຼົ່ານັ້ນ ເຊັ່ນ:

- ຢາທີ່ໃຊ້ໃນເຮືອນ: ຜົງສີສັນສົດໃສສຳລັບອາການເຈັບທ້ອງ ຫຼືພະຍາດອື່ນໆ
- ແບັງແຕ່ງໜ້າ ແລະສຳລັບປະກອບພິທີ: ຜົງໂຄລ (Kohl), ຜົງຄາລີ (Khalil), ຜົງເຊີມາ (Surma), ຜົງຊິນດູ (Sindoor)
- ອາຫານ ຫຼືເຄື່ອງເທດ: ເຊັ່ນ: ຕົກແຕນ ຫຼືຂີ້ໝັນ

ສິ່ງຂອງເຫຼົ່ານີ້ມີສານຕະກົວ — ຄວນເກັບໄວ້ໃຫ້ຫ່າງ ຈາກລູກຂອງທ່ານ:

- ທຸ່ນຕະກົວສຳລັບຕົກປາ
- ລູກປົນທີ່ເຮັດດ້ວຍສານຕະກົວ
- ວັດສະດຸເຊື່ອມໂລຫະທີ່ມີຕະກົວປະສົມ



ການດູແລຂອງລູກຂອງທ່ານ

ຮ້ອງຂໍໃຫ້ທ່ານໝໍຂອງລູກຂອງທ່ານ ກວດເລືອດ ເມື່ອອາຍຸ, ໜຶ່ງ ແລະສອງປີ ຖ້າລູກຂອງທ່ານຢູ່ໃນໂຄງການເຊັ່ນ Medi-Cal, WIC¹, Head Start ຫຼືໂຄງການອື່ນໆທີ່ຄ້າຍຄືກັນ. ຖ້າລູກຂອງທ່ານບໍ່ໄດ້ຢູ່ໃນໂຄງການເຫຼົ່ານີ້ ໃຫ້ສອບຖາມທ່ານໝໍຂອງລູກຂອງທ່ານ ກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການໄດ້ຮັບສານຕະກົວຂອງເຂົາເຈົ້າ.



ຢ່າໃຫ້ລູກຂອງທ່ານຄຽ້ວພື້ນຜິວທີ່ທາສີ ຫຼືກິນເສດສິນເຕກລອກ. ສິນເຕກກິນບາງຢ່າງ ມີສານຕະກົວ. ເມື່ອສິນເຕກກິນ ມັນຈະແຕກລອກ ແລະກາຍເປັນຝຸ່ນ. ຂໍຝຸ່ນນີ້ເຜົາກະຈາຍໄປທົ່ວ ເຮືອນຂອງທ່ານ.

ລ້າງມື ແລະເຄື່ອງຫຼິ້ນໃຫ້ລູກຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ. ລ້າງມືສະເໝີກ່ອນກິນເຂົ້າ ແລະກ່ອນເຂົ້ານອນ. ຂໍຝຸ່ນແລະດິນທີ່ມີສານຕະກົວສາມາດເກາະຕິດມືແລະຂອງຫຼິ້ນທີ່ເດັກນ້ອຍເອົາໃສ່ປາກຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້.



ໃຫ້ລູກຂອງທ່ານກິນອາຫານ ແລະອາຫານຫວ່າງທີ່ຕິດສຸຂະພາບທຸກໆມື້. ກວດສອບໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານໃຫ້ລູກຂອງທ່ານກິນຫມາກໄມ້ແລະຜັກກັບອາຫານທຸກໆຄາບ ແລະອາຫານທີ່ມີ:

- ທາດແຄລຊຽມ: ນົມ, ນົມສົ້ມ, ເນື້ອແຂງ, ນົມຖົ່ວເຫຼືອງ, ຜັກຫົມ ແຜ່ນຕົ່ວຕາຍເຂົ້າສາລີ
- ທາດເຫຼັກ: ຊີນິງວີ, ໄກ່, ໄຂ່, ໄກ່ງວງ, ຖົ່ວແຫ້ງ, ທັນຍາພິດປະສົມເສັ້ນທາດເຫຼັກ, ເຕົ້າຫູ້, ຜັກຄະນ້າ, ຜັກເຄລ, ຜັກກາດຂຽວ
- ວິຕາມິນຊີ: ໝາກກ້ຽງ, ໝາກເລັ່ນ, ໝາກນາວ, ໝາກພິກຫຍວກ, ໝາກເບຣີຕາງໆ, ໝາກຫຸ່ງ, ບຣັອກໂຄລີ



ທາດແຄລຊຽມ, ທາດເຫຼັກ ແລະວິຕາມິນຊີ ຊ່ວຍປ້ອງກັນລູກຂອງທ່ານຈາກອັນຕະລາຍຈາກສານຕະກົວ.

ຖ້າຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ໄປທີ່ go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids ຫຼືຕິດຕໍ່:



¹WIC ແມ່ນໂຄງການໂພຊະນາການເສີມເພີ່ມສຳລັບແມ່ຍິງ, ແອນອ້ອຍ ແລະເດັກນ້ອຍ