

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:



دست‌ها و اسباب بازی‌های کودک خود را مرتب بشویید.



همیشه قبل از خوردن و خوابیدن دست‌ها را بشویید. گرد و غبار و خاک سرب می‌تواند به دست‌ها و اسباب بازی‌هایی که کودکان در دهان خود می‌گذارند بچسبد.

هر روز به کودک خود غذاها و میان وعده‌های سالم بدهید.

حتماً در هر وعده غذایی به کودک خود میوه و سبزیجات بدهید و غذاهایی بدهید که دارای ویتامین‌های زیر هستند:



• **کلسیم:** شیر، ماست، پنیر، شیر سویا، اسفناج، تورتیلا ذرت



• **آهن:** گوشت گاو، مرغ، تخم مرغ، بوقلمون، لوبیا خشک، غلات کامل غنی شده با آهن، توفو، کاهو، کلم پیچ، خردل هندی



• **ویتامین C:** پرتقال، گوجه فرنگی، لیموترش، فلفل دلمه ای، انواع توت، پاپایا، کلم بروکلی

کلسیم، آهن و ویتامین C به جلوگیری از آسیب رساندن سرب به کودک شما کمک می‌کند.

برای اطلاعات بیشتر، از

go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

بازدید کنید یا تماس بگیرید با:



قبل از استفاده از محصولات وارداتی که ممکن است سرب داشته باشند، با پزشک خود صحبت کنید، منظور محصولاتی است مانند:

- درمان‌های خانگی: پودرهایی با رنگ روشن برای معده درد یا سایر بیماری‌ها
- آرایش و پودرهای مورد استفاده در مراسم: گُهل، پودر Khali، سرمه، یا سندور
- غذا یا ادویه‌ها: مانند چاپولین یا زردچوبه



این موارد دارای سرب هستند — آنها را از فرزندان دور نگه دارید:

- سرب ماهیگیری
- گلوله‌های سربی
- لحیم سربی

مراقبت از فرزندان



اگر فرزندان عضو برنامه‌هایی مانند،

Medi-Cal, WIC¹, یا Head Start

سایر برنامه‌های مشابه است، از پزشک فرزندان بخواهید در یک یا دو سالگی

او، آزمایش خون سرب را برای فرزندان

انجام دهد. اگر فرزندان عضو یکی از این

برنامه‌ها نیست، از پزشک فرزندان در مورد خطر قرار گرفتن در معرض سرب سؤال کنید.

اجازه ندهید فرزندان دهان خود را روی سطوح رنگ شده بگذارد یا رنگ‌های پوسته پوسته شده را بخورد. بعضی از رنگ‌های قدیمی سرب دارند. وقتی رنگ کهنه می‌شود، به گرد و غبار تبدیل می‌شود. این گرد و غبار در اطراف خانه شما پخش می‌شود.

تشعشعات سربی در هوا از منابعی مانند گاز سرب‌دار هوانوردی، کارخانه‌ها و استفاده قبلی از سرب در بنزین ممکن است در هوا یا خاک اطراف خانه شما باشد.

استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوای دارای فیلتر HEPA را مد نظر قرار دهید. زمین خاکی بدون پوشش گیاهی بیرون از خانه را که محل بازی کودکان است بپوشانید و این کار را با چمن یا گیاهان دیگر، پوست درخت، شن یا بتن انجام دهید. این کار سرب موجود در خاک را از فرزند شما دور نگه می‌دارد.

اگر با سرب کار می‌کنید، لباس‌ها و کفش‌های کار را عوض کنید و قبل از سوار شدن به ماشین یا رفتن به خانه، خودتان را بشویید یا دوش بگیرید.

سرب در بسیاری از محیط‌های کاری وجود دارد:



- نقاشی و بازسازی
- تعمیر رادیاتور
- بازیافت باتری
- میدان‌های تیراندازی

از کارفرمای خود بپرسید که آیا با سرب کار می‌کنید یا خیر. کودکان ممکن است در اثر گرد و غبار سرب که روی پوست، مو، لباس و کفش و داخل ماشین است و به خانه می‌آورید، مسموم شوند.

سرب در کالاهایی که می‌خرید و استفاده می‌کنید



از استفاده از این کالاها خودداری کنید: پارچ آب یا ظروف و قابلمه‌های فرسوده یا عتیقه، از بازارهای تخفیف‌دار یا کالاهای دست دوم، ساخته‌شده از کریستال، دست‌ساز، یا ساخته‌شده در خارج از ایالات متحده مگر اینکه آزمایش شده باشند و سرب نداشته باشند.

جواهرات را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید. برخی از جواهرات سرب دارند. حتی جواهراتی که روی آنها «بدون سرب» نوشته شده است نیز ممکن است دارای سرب باشند.

سرب در داخل و خارج از خانه شما



از پخش شدن گرد و غبار و کثیفی سرب در خانه جلوگیری کنید و برای این منظور، سطوحی مانند طاقچه‌ها و کف را مرتب با آب بشویید و کفش‌ها را قبل از ورود به خانه در بیاورید.

اثاث منزل را از رنگ دیواری که کنده شده و یا پوسته پوسته شده است دور نگه دارید. گهواره، چادر بازی کودک، تخت، و صندلی غذای کودک را از رنگ دیوار آسیب دیده دور کنید. این کار کمک می‌کند سرب موجود در خرده‌های رنگ و گرد و غبار از کودک شما دور بماند.



هرگز رنگ را سنباده نزنید، با کاردک صاف نکنید، با دستگاه شستشو نشوید یا سنبلاست نکنید مگر اینکه آزمایش شده باشد و سرب در آن وجود نداشته باشد. استفاده از رنگ دارای سرب تا سال 1978 ممنوع نبود.



سرب ممکن است از لوله‌های سربی یا گالوانیزه وارد آب شما شود. برای کاهش خطر وجود سرب در آب، قبل از استفاده از آن برای پخت و پز، نوشیدن یا برای شیر خشک، اجازه دهید شیر آب تا زمانی که آب سرد شود، باز ماند. اگر باید آب را گرم کنید، از آب سرد استفاده کنید و آن را روی اجاق گاز یا مایکروویو گرم کنید.

از کودک خود در برابر سرب محافظت کنید



سرب ممکن است به فرزند شما آسیب برساند.

مسمومیت با سرب ممکن است یادگیری، توجه یا عملکرد مناسب در کودکان را مشکل کند. اکثر کودکانی که دچار مسمومیت با سرب هستند، ظاهراً بیمار نیستند.

این اقدامات را انجام دهید تا خانواده خود را از سرب در امان نگه دارید.

¹ WIC برنامه تغذیه مکمل ویژه برای زنان، نوزادان و کودکان است