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 leadlined 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

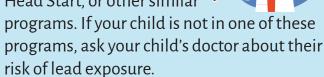
These items have lead in them — keep them away from your child:

- 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



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

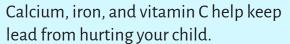
Wash your child's hands and toys often.

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



For more information, visit **go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids** or contact:





LPPB 2/2024

د خپل ماشوم لاسونه او لوبي سامان په بيا بيا ځلي ووينځئ.

تل د خوړلو او ویده کیدو دمخه لاسونه ومينځئ. د سرپو دوړې او كثافات كولى شي په لاسونو او د لوبو سامان کی چی ماشومان یی په خوله كې اچوي ونښلي.

خیل ماشوم ته هره ورخ صحی غذا او مختصر خواره ورکړئ داډ تر لاسه کړئ چې خپل ماشوم ته له هرو خوړو سره ميوه او سبزيجات، او هغه خواړه چې لاندې وېټامينونه او منرالونه لري ورکړئ:

- کلسیم: شیدې، مستی، پنیر، د سویا شيدي، پالک، د جوارو ټورټيلا
- اوسينه: غوښه، چرک، هګۍ، فيلمرغ، وچه لوبيا، د اوسپني غني شوي مختلف غله جات لرونكي سريل، ټوفو،
- کولار ډز ، کېل، د اور ې سبزې • ويتامين سي: نارنج، رومي بانجان،
- ليمو، ډولمه مرچ، توتان، پييتا، بروكولي كلسيم، اوسينه، او ويتامين سي ستاسي ماشوم د سرپو له زيان څخه ژغوري.

د نورو معلوماتو لپاره، ليدنه وكړئ go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids يا اړيکه:



د وارد شوي محصولاتو کارولو مخکې چې کېدای شي سرپ ولریخپل ډاکټر سره خبري وکړئ لکه:

- كورنۍ درمانه: د معدې درد يا نورو ناروغيو لپاره روښانه رنګه پوډر
- د سينګار او رسمي مراسمو پوډر: کوهل، خلی، سورما، یا سندور
 - خواړه يا مسالي: لکه چپولين يا کورکمن

دغه توكي سرپ لري - دا له خپل ماشوم څخه لري وساتئ:

- د کب نیولو سرپ لرونكي چنګک
- سرپ لرونکي ګولئ
- سرپ لرونکی لیم



د خپل ماشوم ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ د ويني ليډ ازموينه په يو او دوه کلنۍ کې که ستاسو ماشوم په يو پروګرام کې وي لکه Head Start 'WIC' 'Medi-Cal

يا نور ورته پروګرامونه. که ستاسي ماشوم په دې پروګرامونو کې نه وي، خپل د ماشوم ډاکټر څخه د سرپو په معرض کې د واقع کېدو خطر په اړه پوښتنه وکړئ.

خپل ماشوم ته اجازه مه ورکوئ چی رنگ شوي سطحی وژوي يا د رنګ چپس وخورئ. ځينې پخواني رنګونه سرپ لري. کله چې رنګ زوړ شي، ماتيږي په دوړو بدلېږي. دغه دوړې شاوخوا ستاسې کور کې خپريږي.

د بنځو، کوچنیانو او ماشومانو لپاره د تغذیي ځانګړي اضافي پروګرام دی WIC^1

سرپ لرونکی هوایی گاز، فابریکی، او په ماضی کی پټرولو کې د سرپو کارولو په څېر سرپ لرونکي هوا خارجوونکي سرچينې کېدای شي ستاسې د کور شاوخوا هوا يا كرد كي وي.

د HEPA فلټر لرونکي د هوا تصفیه کوونکي وکاروئ. په هغه ځای کې چې ستاسي ماشوم لوبي كوي، بهر خالي خځلى له وښو يا نورو بوټو، پوټکی، جغل، يا سمنټو سره پټ کړئ. دا د کثافاتو سرپ ستاسې له ماشوم څخه لرې ساتي.

که تاسی له سرپو سره کار کوئ، د کار جامی او بوټان بدل کړئ، او موټر يا کور ته له تلو دمخه مينځل يا

سرپ په ډيري کاري ځايونو کې دي:

- نقاشی او بیا جوړونه
- د ریډیټر ترمیم د بیټرۍ ریسایکل کول
- د نښي ويشتلو ځايونه
- د خپل کارمند څخه پوښتنه وکړئ چې

ایا سرپو سره کار کوئ. ماشومان په کور کې د پوستکي، ویښتو، جامو او بوټانو او په موټر کې د سرپو دوړو څخه مسموم کیدی شي.

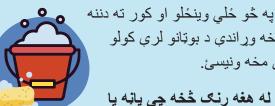
سرپ په هغو شيانو کی چی تاسى يى اخلى او كاروئ

د اوبو خاورينو لوبنو يا هغو لوبنو څخه چې زاړه شوي يا لرغوني دي، د تخفيف يا پرانيستي فضا لرونكي بازار څخه وي، له سيسي

جوړ شوي وي، لاسي جوړ شوي يا د متحده ايالاتو څخه بهر جوړ شوي پرته له دې چې معاينه شوي نه وي او سرپ نه لري څخه ډډه وکړئ.

جواهر د ماشومانو څخه لرې وساتئ . ځينې جواهر سرپ لري. حتى هغه توكي چې "پرته له سرپ" په نښه شوي کيدي شي سرپ ولري.

سطحو په څو ځلي وينځلو او کور ته دننه



فرنیچر له هغه رنگ څخه چې پاڼه یا پوټکی شوي وي لرې وساتئ زانګو،

د ماشومانو لوبځايونه، تختونه، او لوړې څوکې د زيانمن شوي رنګ څخه لرې کړئ. دا ستاسي ماشوم د رنګ چپسونو او دوړې څخه لرې ساتلو کې مرسته کوي.

هیشکله رنگ مه ریگمال، وچ پاکول، وینځئ، یا په شعو

مه پاکوئ مګر دا چې معاینه شوې وي او سرپ ونه لري. د سرپو لرونکي رنگ کارول تر 1978 منع

شوی نه و.

سرپ کولی شي ستاسي اوبو ته سرپو لرونکو کرښو يا د سرپو اوبه لرونکو پايپونو له لارې کډ کېدلی شي. په اوبو کې د سرپو خطر کمولو لپاره، پخلی، څښلو، يا د ماشوم شيدو کې کارولو (که کارول شوی وي) څخه وړاندې اوبه پرېږدئ چې

جریان بیدا کړې او یخ شي. که اوبه تودوخې ته اړتيا ولري، د نل يخ اوبه وکاروئ او په نغری يا مايکروويو کې



خپل ماشوم له

سرپو څخه وساتئ

د سرپو مسمومیت کولی شی د ماشومانو لپاره زده کړه، پاملرنه، او چلند ستونزمن کړي. ډيري ماشومان چې د سرپو مسموميت لري ناروغ نه ښکاري يا داسې عمل نه کوي.

خپله کورنی له سرپو څخه خوندي ساتلو لپاره دغه کړنې ترسره کړئ.



ستاسو د کور دننه او بهر سرپ

په کور کې د سرپو ګرد او خیره خپرېدو څخه د کړکی او

