

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:



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



تل د خوړلو او ويده كيدو دمخه لاسونه ومينځئ. د سړپو دورې او كثافات كولى شي په لاسونو او د لوبو سامان كې چې ماشومان يې په خوله كې اچوي ونښلي.

خپل ماشوم ته هره ورځ صحي غذا او مختصر خواړه وركړئ. ډاډ تر لاسه كړئ چې خپل ماشوم ته له هرو خوړو سره ميوه او سبزيجات، او هغه خواړه چې لاندې وېټامينونه او منرالونه لري وركړئ:



- **كلسيم:** شيدې، مستې، پنير، د سوبا شيدې، پالک، د جوارو تورتيلا
 - **اوسپنه:** غوښه، چرگ، هگى، فيلمرغ، وچه لوبيا، د اوسپنې غني شوي مختلف غله جات لرونکي سريل، توفو، کولاريز، کپل، د اوري سبزي
 - **ويټامين سي:** نارنج، رومي بانجان، ليمو، ډولمه مرچ، توتان، پيپتا، بروکولي
- كلسيم، اوسپنه، او ويټامين سي ستاسې ماشوم د سړپو له زيان څخه ژغوري.

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



د وارد شوي محصولاتو کارولو مخکې چې کېدای شي سړپ ولريخپل ډاکټر سره خبرې وکړئ لکه:

- کورنۍ درملنه: د معدې درد يا نورو ناروغيو لپاره روښانه رنگه پوږ
- د سينگار او رسمي مراسمو پوږ: کوهل، خلي، سورما، يا سندور
- خواړه يا مسالي: لکه چپولين يا کورکمن

دغه توکي سړپ لري – دا له خپل ماشوم څخه لرې وساتئ:



- د کب نيولو سړپ
- لرونکي چنگک
- سړپ لرونکي کولی
- سړپ لرونکى ليم

د خپل ماشوم پاملرنه



د خپل ماشوم ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ د وينې ليد ازمويڼه په يو او دوه کلنۍ کې که ستاسو ماشوم په يو پروگرام کې وي لکه Head Start، WIC¹، Medi-Cal

يا نور ورته پروگرامونه. که ستاسې ماشوم په دې پروگرامونو کې نه وي، خپل د ماشوم ډاکټر څخه د سړپو په معرض کې د واقع کېدو خطر په اړه پوښتنه وکړئ.

خپل ماشوم ته اجازه مه ورکړئ چې رنگ شوي سطحي وژوي يا د رنگ چپس وخورئ. ځينې پخواني رنگونه سړپ لري. کله چې رنگ زور شي، ماتيري په دورو بدلېږي. دغه دورې شاوخوا ستاسې کور کې خپرېږي.

سړپ لرونکى هوايي گاز، فابريکې، او په ماضي کې پټرولو کې د سړپو کارولو په څېر سړپ لرونکي هوا خارجوونکي سرچينې کېدای شي ستاسې د کور شاوخوا هوا يا گرد کې وي.

د HEPA فلټر لرونکى د هوا تصفيه کوونکى وکاروئ. په هغه ځای کې چې ستاسې ماشوم لوبې کوي، بهر خالي خځلي له وښو يا نورو بوټو، پوتکې، جغل، يا سمټو سره پټ کړئ. دا د کثافاتو سړپ ستاسې له ماشوم څخه لرې ساتي.

که تاسې له سړپو سره کار کوئ، د کار جامي او بوټان بدل کړئ، او موټر يا کور ته له تلو دمخه مينځل يا حمام وکړئ.

سړپ په ډيرى کاري ځايونو کې دي:

- نقاشي او بيا جوړونه
- د ريډيټر ترميم
- د بېټرۍ ريسايکل کول
- د نښې وېشلو ځايونه

د خپل کارمند څخه پوښتنه وکړئ چې ايا سړپو سره کار کوئ. ماشومان په کور کې د پوستکي، وينتو، جامو او بوټانو او په موټر کې د سړپو دورو څخه مسموم کيدى شي.

سړپ په هغو شيانو کې چې تاسې يې اخلي او کاروئ

د اوبو خاورينو لوبڼو يا هغو لوبڼو څخه چې زاړه شوي يا لرغوني دي، د تخفيف يا پرانيستى فضا لرونکى بازار څخه وي، له ښيښې جوړ شوي وي، لاسي جوړ شوي يا د متحده ايالاتو څخه بهر جوړ شوي پرته له دې چې معاينه شوي نه وي او سړپ نه لري څخه ډډه وکړئ.

جواهر د ماشومانو څخه لرې وساتئ. ځينې جواهر سړپ لري. حتى هغه توکي چې "پرتله له سړپ" په نښه شوي کيدى شي سړپ ولري.

ستاسو د کور دننه او بهر سړپ

په کور کې د سړپو گرد او خيره خپرېدو څخه د کړکۍ او سطحو په څو ځلي وينځلو او کور ته دننه کېدو څخه وړاندې د بوټانو لرې کولو سره يې مخه ونيسئ.



فرنيچر له هغه رنگ څخه چې پايه يا پوتکې شوي وي لرې وساتئ. زانگو، د ماشومانو لوبځايونه، تختونه، او لوړې څوکۍ د زيانمن شوي رنگ څخه لرې کړئ. دا ستاسې ماشوم د رنگ چپسونو او دورې څخه لرې ساتلو کې مرسته کوي.

هيڅکله رنگ مه ريگمال، وچ پاکول، وينځئ، يا په شگو مه پاکوئ مگر دا چې معاينه شوې وي او سړپ ونه لري. د سړپو لرونکى رنگ کارول تر 1978 منع شوى نه و.



سړپ کولى شي ستاسې اوبو ته سړپو لرونکو کرښو يا د سړپو اوبه لرونکو پايپونو له لارې گډ کېدلى شي. په اوبو کې د سړپو خطر کمولو لپاره، پخلۍ، څښلو، يا د ماشوم شيدو کې کارولو (که کارول شوى وي) څخه وړاندې اوبه پرېږدئ چې جريان پيدا کړي او يخ شي. که اوبه تودوخې ته اړتيا ولري، د نل يخ اوبه وکاروئ او په نغرى يا مايکروويو کې يې گرم کړئ.



خپل ماشوم له سړپو څخه وساتئ



سړپ کولى شي ستاسې ماشوم ته زيان ورسوي.

د سړپو مسموميت کولى شي د ماشومانو لپاره زده کړه، پاملرنه، او چلند ستونزمن کړي. ډيرى ماشومان چې د سړپو مسموميت لري ناروغ نه ښکاري يا داسې عمل نه کوي.

خپله کورنۍ له سړپو څخه خوندي ساتلو لپاره دغه کړنې ترسره کړئ.