

# 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:



# Защитите своего ребенка от свинца



**Свинец может причинить вред  
вашему ребенку.**

Отравление свинцом может затруднить обучение, ухудшить внимание и поведение детей. Большинство детей, получивших отравление свинцом, не выглядят больными и не ведут себя как больные.

**Примите следующие меры, чтобы обезопасить свою семью от свинца.**

## Свинец внутри и снаружи вашего дома

Чтобы предотвратить распространение содержащей свинец пыли и грязи в доме, часто мойте поверхности, такие как подоконники и полы, и снимайте обувь при входе в дом.



Держите мебель подальше от потрескавшейся или шелушащейся краски. Переставьте детские кроватки, манежи, кровати и стульчики подальше от поврежденной краски. Это поможет предотвратить контакт ребенка со свинцом, содержащимся в краске и пыли.

Никогда не шлифуйте, не соскабливайте и не обрабатывайте гидроструйным или пескоструйным аппаратом краску, если она не прошла проверку на содержание свинца. Использование краски на свинцовой основе было запрещено только в 1978 году.



Свинец может попасть в воду из свинцовых или оцинкованных труб. Чтобы снизить риск попадания свинца в воду, сливайте воду из крана до тех пор, пока она не станет холодной, прежде чем использовать ее для приготовления пищи, питья или детского питания (если оно используется). Если воду нужно подогреть, используйте холодную воду из-под крана и подогрейте ее на плите или в микроволновой печи.



Выбросы свинца в атмосферу из таких источников, как этилированный авиационный газ, промышленные предприятия и использовавшийся в прошлом бензин с содержанием свинца, могут присутствовать в воздухе или земле вокруг вашего дома.

Рассмотрите возможность использования воздухоочистителей с HEPA-фильтром. На улице, где ваш ребенок играет, покройте голую землю травой или другими растениями, мульчей (декоративной корой), гравием или бетоном. Тогда свинец, содержащийся в земле, не попадет к вашему ребенку.



Если вы работаете со свинцом, снимите рабочую одежду и обувь, помойтесь или примите душ, прежде чем сесть в машину или отправиться домой.

Свинец присутствует на многих рабочих местах:

- малярные и ремонтные работы
- ремонт радиаторов
- переработка аккумуляторов
- стрелковые тир



Узнайте у своего работодателя, работаете ли вы со свинцом. Дети могут отравиться свинцовой пылью, принесенной домой на коже, волосах, одежде и обуви, а также в автомобиле.

## Свинец в вещах, которые вы покупаете и используете

Избегайте использования старых или антикварных горшков для воды, посуды и кастрюль с барахолки или блошиного рынка, сделанных вручную или за пределами США, если они не прошли проверку на содержание свинца.



Храните украшения подальше от детей. В некоторых украшениях есть свинец. Свинец может присутствовать даже в предметах с пометкой «Без свинца».

Посоветуйтесь с врачом, прежде чем использовать импортные продукты, в которых может содержаться свинец, например:

- **Домашние средства:** ярко окрашенные порошки от боли в желудке или других болезней
- **Макияж и ритуальные порошки:** кохль, кхали, сурьма или синдур
- **Продукты или специи:** например, чапулины или куркума

В этих предметах содержится свинец - держите их подальше от вашего ребенка:

- свинцовые рыболовные грузила
- свинцовые пули
- свинцовый припой



## Позаботьтесь о ребенке

Если ребенок участвует в таких программах, как Medi-Cal, WIC<sup>1</sup>, Head Start или других подобных программах, попросите врача назначить анализ крови на содержание свинца в возрасте одного и двух лет. Если ребенок не участвует ни в одной из этих программ, спросите его врача о риске воздействия свинца.



Не позволяйте ребенку грызть окрашенные поверхности или есть кусочки краски. В некоторых старых красках содержится свинец. Когда краска стареет, она распадается в пыль. Эта пыль разносится по всему дому.

Часто мойте руки и игрушки ребенка.

Всегда мойте руки перед едой и перед сном. Свинцовая пыль и грязь могут прилипнуть к рукам и игрушкам, которые дети берут в рот.



Ежедневно давайте ребенку здоровую пищу и перекусы.

Обязательно давайте ребенку фрукты и овощи с каждым приемом пищи, а также продукты, содержащие:

- **кальций** - молоко, йогурт, сыр, соевое молоко, шпинат, кукурузные тортильи
- **железо** - говядину, курицу, яйца, индейку, сушеные бобы, многозерновые крупы с повышенным содержанием железа, тофу, капусту, горчицу
- **витамин С** - апельсины, помидоры, лаймы, болгарский перец, ягоды, папайю, брокколи



Кальций, железо и витамин С предотвращают воздействие свинца на организм ребенка.

Для получения дополнительной информации посетите [go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids](http://go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids) или обращайтесь:



<sup>1</sup>WIC - это программа специального дополнительного питания для женщин, младенцев и детей