

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:



Protektahan ang Iyong Anak sa Lead



Makakasama ang lead sa iyong anak.

Ang pagkalason sa lead ay maaaring magpahirap para sa mga bata na matuto, magbigay ng atensyon, at kumilos. Karamihan sa mga batang nakaranas ng pagkalason sa lead ay hindi mukha o kumikilos na tila may sakit.

Gawin ang mga hakbang na ito upang mapanatiling ligtas ang iyong pamilya sa lead.

Ang Lead sa Loob at Labas ng Iyong Tahanan

Iwasan ang pagkalat ng alikabok at dumi ng lead sa bahay sa pamamagitan ng mga basang paghuhugas na mga ibabaw tulad ng mga pasimano ng bintana at sahig nang madalas at paghuhubad ng sapatos bago pumasok sa iyong tahanan.



Ilayo ang mga muwebles sa pintura na natatapyas o nababalatan. Ilipat ang mga crib, playpen, higaan, at high chair palayo sa nasirang pintura. Nakakatulong ito na mapalayo ang lead sa mga balat ng pintura at alikabok mula sa iyong anak.

Huwag lihahin, i-dry scrape, i-power wash, o i-sandblast paint maliban kung ito ay nasuri na at walang lead dito. Ang paggamit ng pinturang may lead ay hindi ipinagbawal hanggang 1978.



Maaaring makapasok ang lead sa iyong tubig mula sa mga tubo na may lead o nai-galvanize. Upang mabawasan ang panganib ng lead sa tubig, hayaang umagos ang tubig hanggang sa malamig na ang lumalabas dito bago ito gamitin para sa pagluluto, pag-inom, o baby formula (kung ginagamit). Kung kailangang initin ang tubig, gumamit ng malamig na tubig sa gripo at initin ito sa kalan o sa microwave.



Ang mga emisyon ng lead sa hangin mula sa mga pinagmumulan tulad ng lead aviation gas, mga pabrika, at ang dating paggamit ng lead sa gasolina ay maaaring nasa hangin o dumi sa paligid ng iyong tahanan.

Isaalang-alang ang paggamit ng mga air purifier na may HEPA filter. Takpan ang lupa sa labas kung saan naglalaro ang iyong anak ng damo o iba pang mga halaman, balat ng puno, graba, o kongkreto. Inilalayo nito ang lead sa iyong anak.



Kung nagtatrabaho ka sa lugar na may lead, magpalit ng damit at sapatos sa trabaho, at maghugas o maligo bago sumakay ng sasakyan o umuwi.

Ang lead ay nasa maraming lugar ng trabaho:

- Pagpipintura at pagre-model
- Pagkukumpuni ng radiator
- Pagre-recycle ng baterya
- Mga shooting range



Itanong sa iyong employer kung nagtatrabaho ka sa lugar na may lead.

Ang mga bata ay maaaring malason sa alikabok ng lead ay nag-uwi nito sa balat, buhok, pananamit at sapatos, at sa sasakyan.

Lead sa mga Bagay na Binibili at Ginagamit Mo

Iwasang gumamit ng mga water crock o pinggan at kaldero na luma na o antigo, mula sa isang tindahang may diskwento o flea market, na gawa sa kristal, gawa ng kamay, o ginawa sa labas ng USA maliban kung ang mga ito ay nasuri na at walang lead.



Ilayo ang alahas sa mga bata. May lead ang ilang alahas. Kahit ang mga bagay na may markang "Lead Free" ("Walang Lead") ay maaaring mayroong lead sa mga ito.

Makipag-usap sa iyong doktor bago gumamit ng mga imported na produkto na maaaring magkaroon ng lead sa mga ito tulad ng:

- **Mga remedyo sa bahay:** mga pulbos na may matitingkad na kulay para sa pananakit ng tiyan o iba pang mga sakit
- **Mga make-up at panseremonyang pulbos:** Kohl, Khali, Surma, o Sindoor
- **Pagkain o mga pampalasa:** tulad ng chapulines o turmeric

Ang mga bagay na ito ay may lead — ilayo ang mga ito sa iyong anak:

- Mga lead fishing sinker
- Mga lead bullet
- Lead solder



Pag-aalaga sa Iyong Anak

Humiling sa doktor ng iyong anak ng pagsusuri ng lead sa dugo

sa isa at dalawang taong gulang kung ang iyong anak ay nasa isang programa tulad ng Medi-Cal, WIC¹, Head Start, o iba pang mga katulad na programa. Kung ang iyong anak ay wala sa isa sa mga programang ito, tanungin ang doktor ng iyong anak tungkol sa kanilang panganib na mahantad sa lead.



Huwag hayaan ang iyong anak na ngumuya sa mga pininturahang ibabaw o kumain ng mga balat ng pintura. May lead ang ilang lumang pintura. Kapag naluluma na ang pintura, nasisira ito at nagigiing alikabok. Ang alikabok na ito ay kumakalat sa loob ng iyong tahanan.

¹ Ang WIC ay ang Espesyal na Programa ng Karagdagang Nutrisyon para sa Kababaihan, Sanggol, at Bata

Hugasan nang madalas ang mga kamay at laruan ng iyong anak.

Palaging maghugas ng kamay bago kumain at matulog. Ang alikabok at dumi ng lead ay maaaring dumikit sa mga kamay at mga laruan na inilalagay ng mga bata sa kanilang bibig.



Pakainin ang iyong anak ng masusustansyang pagkain at meryenda araw-araw. Siguraduhing binibigyan ang iyong anak ng mga prutas at gulay sa bawat pagkain, at mga pagkain na mayroong:

- **Calcium:** Gatas, yogurt, keso, soy milk, spinach, corn tortillas
- **Iron:** Karne ng baka, manok, itlog, pabo, dried beans, multi-grain cereal na may fortified iron, tokwa, collards, kale, mustard greens
- **Bitamina C:** Mga kahel, kamatis, lime, bell pepper, berry, papaya, broccoli



Ang calcium, iron, at bitamina C ay nakakatulong upang makaiwas ang iyong anak na mapasama.

Para sa karagdagang impormasyon, bumisita sa go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids o makipag-ugnayan sa:

