

# 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:



# اپنے بچے کو سیسہ سے بچائیں



سیسہ آپ کے بچے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

سیسہ کا زہر بچوں کے لیے سیکھنا، توجہ دینا اور سہی سے برتاؤ کرنا مشکل بنا سکتا ہے۔ زیادہ تر بچے جن میں سیسہ کا زہر ہوتا ہے وہ بیمار نظر نہیں آتے یا ہماری حیسی حرکتیں نہیں کرتے۔

اپنے خاندان کو سیسے سے محفوظ رکھنے کے لیے یہ اقدامات کریں۔

آپ کے گھر کے اندر اور باہر موجود سیسہ



کھڑکیوں اور فرشوں جیسی گیلی سطحوں کو اکثر دھونے اور اپنے گھر میں داخل ہونے سے پہلے جوتے اتارنے سے گھر میں سیسے کی دھول اور گندگی کو پھیلنے سے روکیں۔

فرنیچر کو اس پینٹ سے دور رکھیں جو ٹوٹ یا اکھڑ رہا ہو۔ پالنا، پلے بین، بستر اور اونچی کرسیاں خراب شدہ پینٹ سے دور رکھیں۔ یہ پینٹ چپس میں موجود سیسہ اور دھول کو آپ کے بچے سے دور رکھنے میں مدد کرتا ہے۔



پینٹ کو کبھی بھی ریت، خشک کھرچن، پاور واش یا سینڈ بلاسٹ نہ کریں۔ جب تک اس کا ٹیسٹ نہ ہوا ہو اور اس میں سیسہ نہ ہو۔ سیسہ سے بنایا گیا پینٹ 1978 تک استعمال کے لیے پابندی پر نہیں تھا۔

سیسہ آپ کے پانی میں لیڈ-لانیڈ یا جستی پانیوں سے داخل ہو سکتا ہے۔ پانی میں سیسے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے، کھانا پکانے، پینے یا بچوں کے فارمولے (اگر استعمال کیا جائے) کے لیے استعمال کرنے سے پہلے پانی کو ٹھنڈا محسوس ہونے تک بہنے دیں۔



اگر پانی کو گرم کرنے کی ضرورت ہو تو ٹھنڈے نل کا پانی استعمال کریں اور اسے چولہے پر یا مائکروویو میں گرم کریں۔

لیڈ ایوی ایشن گیس، فیکٹریوں جیسے ذرائع سے سیسہ کا ہوا میں اخراج اور پٹرول میں سیسہ کا ماضی کا استعمال آپ کے گھر کے ارد گرد ہوا یا گندگی میں موجود ہو سکتا ہے۔

HEPA فلٹر کے ساتھ اینر پیوریفائر استعمال کرنے پر غور کریں۔ باہر جہاں آپ کا بچہ کھیلتا ہے وہاں کی گندگی کو گھاس یا دیگر پودوں، چھال، بجری، یا کنکریٹ سے کور کریں۔ یہ آپ کے بچے سے گندگی میں موجود سیسہ کو دور رکھتا ہے۔



اگر آپ سیسہ سے جڑی جگہ پر کام کرتے ہیں، تو کام کے کپڑے اور جوتے تبدیل کریں، اور گاڑی میں بیٹھنے یا گھر جاتے سے پہلے نہا لیں یا نہائیں۔



سیسہ بہت سے کام کی جگہوں پر ہوتا ہے:

- پینٹنگ اور دوبارہ تیار کرنا
- ریڈی ایٹر کی مرمت
- بیٹری ری سائیکلنگ
- شوٹنگ کی رینج

اپنے آجر سے پوچھیں کہ کیا آپ سیسہ سے جڑی جگہ پر کام کرتے ہیں۔ بچوں کو جلد، بالوں، کپڑوں اور جوتوں اور گاڑی میں گھر میں لائی جانے والی سیسے کی دھول سے زہر آلود کیا جا سکتا ہے۔

جن چیزوں کو آپ خریدتے اور استعمال کرتے ہیں ان میں سیسہ ہونا۔



پانی کی کراکوں یا برتنوں اور برتنوں جو پنے ہوئے یا قدیم ہیں، ڈسکاؤنٹ یا فلی مارکیٹ سے، کرسٹل سے بنے، ہاتھ سے بنے ہوئے، یا امریکہ سے باہر بنائے گئے ہوں، ان کو استعمال کرنے سے گریز کریں جب تک کہ ان کا ٹیسٹ نہ ہوا ہو اور ان میں سیسہ موجود نہ ہو۔

زیورات کو بچوں سے دور رکھیں۔ کچھ زیورات میں سیسہ ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ "لیڈ فری" کے نشان والے آئٹمز میں بھی سیسہ ہو سکتا ہے۔

ان درآمد شدہ مصنوعات کو استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں جن میں سیسہ ہو سکتا ہے جیسے:

- گھریلو علاج: پیٹ کے درد یا دیگر بیماریوں کے لیے چمکدار رنگ کے پاؤڈر
- میک اپ اور رسمی پاؤڈر: کوہل، کھلی، سورما یا سندھور
- کھانا یا مصالحہ: جیسے چیپولین یا ہلدی



ان اشیاء میں سیسہ ہوتا ہے - انہیں اپنے بچے سے دور رکھیں:

- لیڈ فٹینگ سنکرز
- سیسے کی گولیاں
- سیسہ سولڈر

اپنے بچے کی دیکھ بھال کرنا

اپنے ان بچوں کے ڈاکٹر سے بلڈ لیڈ ٹیسٹ کرنے کو کہیں جو ایک اور دو سال کی عمر کے ہیں اگر آپ کا بچہ یا اسی طرح کے دوسرے پروگرام میں ہے۔ اگر آپ کا بچہ ان پروگراموں میں سے کسی میں بھی نہیں ہے، تو اپنے بچے کے ڈاکٹر سے اس کے لیڈ ایکسپوزر کے خطرے کے بارے میں پوچھیں۔



اپنے بچے کو پینٹ والی سطحوں کو چبانے نہ دیں یا پینٹ چپس کھاتے نہ دیں۔ کچھ پرانے پینٹ میں سیسہ ہوتا ہے۔ جب پینٹ پرانا ہو جاتا ہے، تو یہ ٹوٹ کر مٹی بن جاتا ہے۔ یہ دھول آپ کے گھر میں چاروں طرف پھیل جاتی ہے۔

اپنے بچے کے ہاتھ اور کھلونے اکثر دھوئیں۔ کھانے اور سونے سے پہلے ہمیشہ ہاتھ دھوئیں۔ سیسے کی دھول اور مٹی ہاتھوں اور کھلونوں پر چپک سکتی ہے جن کو بچے اپنے منہ میں ڈالتے ہیں۔



اپنے بچے کو ہر روز صحت بخش کھانا اور نمکین کھلائیں۔ اپنے بچے کو ہر کھانے کے ساتھ پھل اور سبزیاں دینا یقینی بنائیں، اور ایسی غذائیں جن میں درج ذیل موجود ہو:



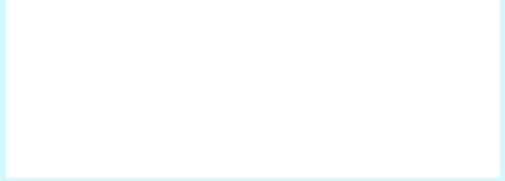
- کیلشیم: دودھ، دہی، پنیر، سویا دودھ، پالک، کارن ٹارٹریس
- آئرن: گائے کا گوشت، چکن، انڈے، ترکی، خشک پھلیاں، لوبے سے مضبوط ملٹی گرین سیریلز، ٹوفو، کولارڈز، کالی، سرسوں کا ساگ
- وٹامن سی: اورنج، ٹماٹر، لائم، بیل مرچ، بیر، پیپٹا، بروکولی

کیلشیم، آئرن اور وٹامن سی سیسہ کو آپ کے بچے کو تکلیف دینے سے بچانے میں مدد کرتے ہیں۔

مزید معلومات کے لیے

[go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids](https://go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids)

ملاحظہ کریں یا درج ذیل پر رابطہ کریں:



WIC<sup>1</sup> خواتین، شیر خوار بچوں اور بچوں کے لیے خصوصی ضمنی غذائیت کا پروگرام ہے