

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.

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:

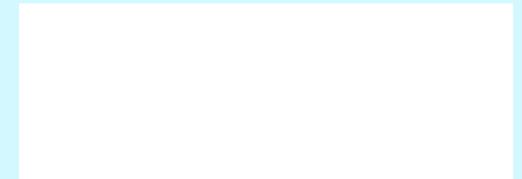


- **Calcium:** Milk, yogurt, cheese, soy milk, spinach, corn tortillas
- **Iron:** Beef, chicken, eggs, turkey, dried beans, iron-fortified multi-grain cereals, tofu, collards, kale, mustard greens
- **Vitamin C:** Oranges, tomatoes, limes, bell peppers, berries, papaya, broccoli



Calcium, iron, and vitamin C help keep lead from hurting your child.

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



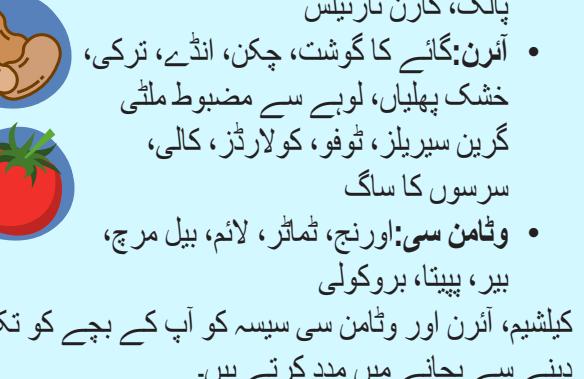
¹WIC is the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children

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



اپنے بچے کو ہر روز صحت بخش کھانا اور نمکین
کھلانیں۔ اپنے بچے کو ہر کھانے کے ساتھ پہلی اور
سیزیاں دینا یقینی بنائیں، اور ایسی غذائیں جن
میں درج ذیل موجود ہوں:

- کیلشیم: دودھ، دہی، پنیر، سویا دودھ،
پالک، کارن ٹارٹیلیس
- آئرن: گائے کا گوشت، چکن، انڈے، ترکی،
گرین سیریلز، ٹوفو، کولاڑنڈ، کالی،
سرسون کا ساگ
- وٹامن سی: اورنج، ٹماٹر، لائم، بیل مرچ،
بیر، پیتا، بریکولی



ان درآمد شدہ مصنوعات کو استعمال کرنے سے پہلے اپنے
ڈاکٹر سے بات کریں جن میں سیسے ہو سکتا ہے جیسے:
• گھریلو علاج: پیٹ کے درد یا دیگر بیماریوں کے لیے
چمکدار رنگ کے پاؤڈر
• میک اپ اور رسمی پاؤڈر: کوبل، کھلی، سورما یا
سندھور
• کھانا یا مصالحہ: جیسے چیپولین یا ہلدی

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

- لیڈ فشنینگ سنکرز
- سیسے کی گولیاں
- سیسے سولٹر

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
Head Start, WIC¹, Medi-Cal
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 ایکسپوژر کے خطرے کے
بارے میں پوچھیں۔

اپنے بچے کو پینٹ والی سطحوں کو چبانے نہ دین یا پینٹ
چیس کھاتے نہ دیں۔ کچھ پرانے پینٹ میں سیسے 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۔

مزید معلومات کے لیے
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

مالحظہ کریں یا درج ذیل پر رابطہ کریں:



¹ WIC خواتین، شیر خوار بچوں اور بچوں کے لیے خصوصی ضمیں
غذائیت کا پروگرام ہے

اپنے بچے کو سیسے سے بچائیں



سیسے آپ کے بچے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

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

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

آپ کے گھر کے اندر اور باہر موجود سیسے



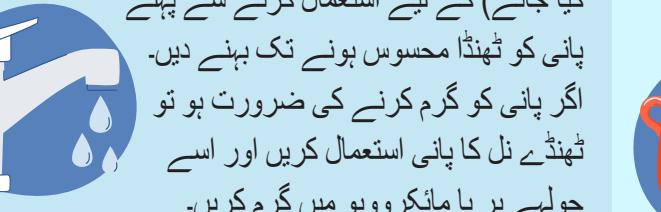
کھڑکیوں اور فرشوں جیسی گلی سطحیوں
کو اکثر دھونے اور اپنے گھر میں داخل
ہونے سے پہلے جو تے اتارنے سے
گھر میں سیسے کی دھول اور گندگی کو
پہنلنے سے روکیں۔

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

پینٹ کو کبھی بھی ریت، خشک کھرچن،
پاور واش یا سینٹ بلاسٹ نہ کریں۔ جب
تک اس کاٹیسٹ نہ ہوا ہو اور اس میں
سیسے نہ ہو۔ سیسے سے بنایا گیا پینٹ
پابندی پر نہیں تھا۔

سیسے آپ کے پانی میں لیڈ-لائینڈ یا جستی پانپوں 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 مانکروویو میں گرم کریں۔



لیڈ ایوی ایشن گیس، فیکٹریوں جیسے ذرائع سے سیسے کا بوا
میں اخراج اور پڑوں میں سیسے کا ماضی کا استعمال آپ کے

گھر کے ارد گرد ہوا یا گندگی میں موجود ہو سکتا ہے۔

HEPA فلٹر کے ساتھ ایئر پیوریفار اسٹیم 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 سیسے کو
دور رکھتا ہے۔

اگر آپ سیسے سے جڑی جگہ پر کام کرتے ہیں، تو کام کے
کپڑے اور جو تے تبدیل کریں، اور گاڑی میں بیٹھنے یا گھر
جائے سے پہلے نہایت یا نہائیں۔

سیسے بہت سے کام کی جگہوں پر ہوتا ہے:

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

اپنے آجر سے پوچھیں کہ کیا آپ سیسے 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 زبر آؤ
کیا جا سکتا ہے۔

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

پانی کی کراکوں یا برتنوں اور برتنوں جو
پہنے ہوئے یا فدیم ہیں، ڈسکاؤنٹ یا فلی
مارکیٹ سے، کرسٹل سے بنے، باتیں سے
بنے ہوئے، یا امریکہ سے باہر بنائے گئے
ہوں، ان کو استعمال کرنے سے گریز کریں

جب تک کہ ان کاٹیسٹ نہ ہوا ہو اور ان میں سیسے موجود نہ ہو۔
زیورات کو بچوں سے دور رکھیں۔ کچھ زیورات میں سیسے
ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ "لیڈ فری" کے نشان والے آٹھمیں بھی
سیسے ہو سکتا ہے۔

