

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:



Bảo Vệ Con Quý Vị Khỏi Chì



Chì có thể gây hại cho con quý vị.

Nhiễm độc chì có thể khiến trẻ em gặp khó khăn trong học tập, chú ý và ứng xử. Hầu hết trẻ em bị nhiễm độc chì đều không có vẻ ngoài hoặc hành động giống người bệnh.

Thực hiện các bước sau để bảo vệ gia đình quý vị khỏi chì.

Chì Bên Trong Và Bên Ngoài Ngôi Nhà Của Quý Vị

Ngăn bụi chì và chất bẩn phát tán trong nhà bằng cách thường xuyên rửa ướ



Tránh xa đồ nội thất có lớp sơn bị bong tróc hoặc tróc sơn. Di chuyển cũi trẻ em, cũi chơi, giường và ghế ăn trẻ em ra khỏi khu vực sơn bị hư hỏng. Điều này giúp giữ chì trong các mảnh sơn và bụi bẩn tránh xa khỏi con quý vị.

Không bao giờ chà nhám, cạo khô, rửa bằng máy hoặc phun cát sơn trừ khi sơn đã được thử nghiệm và không chứa chì. Việc sử dụng sơn gốc chì không bị cấm cho đến năm 1978.



Chì có thể xâm nhập vào nước của quý vị từ các đường ống có lót chì hoặc mạ kẽm. Để giảm nguy cơ chì trong nước, hãy để nước chảy cho đến khi nước nguội trước khi sử dụng để nấu ăn, uống hoặc pha sữa cho trẻ em (nếu sử dụng). Nếu cần đun nước, hãy sử dụng nước máy nguội và đun trên bếp hoặc trong lò vi sóng.



Lượng khí thải chì từ các nguồn như khí máy bay có chì, nhà máy và việc sử dụng chì trong xăng trước đây có thể có trong không khí hoặc bụi bẩn xung quanh nhà quý vị.

Cần nhắc sử dụng máy lọc không khí có bộ lọc HEPA. Phủ kín trống bên ngoài nơi con quý vị chơi đùa bằng cỏ hoặc các loại cây khác, vỏ cây, sỏi hoặc bê tông. Điều này giúp giữ chì trong đất tránh xa khỏi con quý vị.



Nếu quý vị làm việc với chì, hãy thay quần áo và giày làm việc, rửa mặt hoặc tắm rửa trước khi lên xe hoặc về nhà. Chì có ở nhiều nơi làm việc:

- Sơn và cải tạo
- Sửa chữa bộ tản nhiệt
- Tái chế pin
- Trường bắn



Hãy hỏi chủ lao động của quý vị xem quý vị có phải làm việc với chì không. Trẻ em có thể bị nhiễm độc do bụi chì bám trên da, tóc, quần áo, giày dép và trong xe hơi.

Chì trong những đồ vật quý vị mua và sử dụng

Tránh sử dụng bình đựng nước hoặc bát đĩa, nồi đã cũ hoặc đồ cổ, mua ở chợ giảm giá hoặc chợ trời, làm bằng pha lê, thủ công hoặc sản xuất bên ngoài Hoa Kỳ trừ khi chúng đã được kiểm tra và không chứa chì.



Để đồ trang sức tránh xa tầm tay trẻ em. Một số đồ trang sức có chứa chì. Ngay cả những sản phẩm được dán nhãn “Không chứa chì” cũng có thể chứa chì.

Hãy trao đổi với bác sĩ trước khi sử dụng các sản phẩm nhập khẩu có thể chứa chì như:

- Bài thuốc dân gian: bột màu sáng cho bệnh đau dạ dày hoặc các bệnh khác
- Phấn trang điểm và phấn dùng trong nghi lễ: Kohl, Khali, Surma, hoặc Sindoor
- Thức ăn hoặc gia vị: như chapulines hoặc nghệ

Những vật dụng này có chứa chì — hãy giữ chúng tránh xa tầm tay trẻ em:

- Chì câu cá
- Đạn chì
- Chì hàn



Chăm Sóc Con Quý Vị

Yêu cầu bác sĩ của con quý vị thực hiện xét nghiệm chì trong máu khi con quý vị được một và hai tuổi nếu con quý vị tham gia một chương trình như Medi-Cal, WIC¹, Head Start hoặc các chương trình tương tự khác. Nếu con quý vị không tham gia một trong những chương trình này, hãy hỏi bác sĩ của con quý vị về nguy cơ phơi nhiễm chì của trẻ.



Không để trẻ nhai bề mặt sơn hoặc ăn các mảnh sơn. Một số loại sơn cũ có chứa chì. Khi cũ đi, sơn sẽ phân hủy thành bụi. Bụi này sẽ lan ra khắp ngôi nhà của quý vị.

Rửa tay và đồ chơi của trẻ thường xuyên.

Luôn rửa tay trước khi ăn và trước khi ngủ. Bụi chì và chất bẩn có thể bám vào tay và đồ chơi mà trẻ em cho vào miệng.



Cho trẻ ăn những bữa ăn và đồ ăn nhẹ lành mạnh mỗi ngày. Đảm bảo cho trẻ ăn trái cây và rau quả trong mỗi bữa ăn và những thực phẩm có:

- Canxi: Sữa, sữa chua, phô mai, sữa đậu nành, rau bina, bánh ngô
- Sắt: Thịt bò, thịt gà, trứng, gà tây, đậu khô, ngũ cốc nhiều loại bổ sung sắt, đậu phụ, cải xanh, cải xoăn, rau cải xanh
- Vitamin C: Cam, cà chua, chanh, ớt chuông, quả mọng, đu đủ, bông cải xanh



Canxi, sắt và vitamin C giúp ngăn ngừa chì gây hại cho trẻ.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang mạng go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids hoặc liên hệ:



¹WIC là Chương Trình Dinh Dưỡng Bổ Sung Đặc Biệt Dành Cho Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh Và Trẻ Em