

保護孩子不受鉛害



您的房屋內外許多地方都可能有鉛的存在。

鉛會傷害您的孩子。鉛會損壞孩子的部。鉛中毒會令孩子學習困難、不能集中注意力及控制行為。大部份鉛中毒的孩子外表及行為均無病狀。

請採取下列步驟，保護您的家人不受鉛害。

照顧好您的孩子

不要讓孩子嚼咬塗了油漆的表面或吃入油漆碎片。有些舊漆中含鉛。老舊的油漆會化為含鉛灰塵。這種鉛塵將散播於您家中的各個角落。



經常為孩子洗手及清洗玩具。吃東西和睡覺前務必要洗手。含鉛灰塵和泥土會黏附在孩子們經常放入口中的雙手及玩具上。

請每天給您的孩子吃健康的餐點及點心。每頓飯務必為孩子提供各類蔬果，以及富含下列營養成分的食物：

- 鈣（牛奶、原味優酪乳、杏仁牛奶、豆漿、菠菜、羽衣甘藍、豆腐、起司、加鈣麥片）
- 鐵（牛肉、雞肉、火雞肉、雞蛋、煮熟豆類、杏仁、腰果、花生、南瓜子、馬鈴薯、燕麥）
- 維生素C（橘子、蕃茄、樹番茄、萊姆、甜椒、紫甘藍、木瓜、豆薯和青花椰菜）

鈣、鐵和維生素 C 能保護您的孩子不受鉛害。



儘量不要給您的孩子吃糖果及甜食。有些產自美國境外的糖果含有鉛質。新鮮的水果和蔬菜、瘦肉、全穀類和奶製品對您的孩子是更健康的選擇。

請與孩子的醫生討論有關鉛毒檢驗事宜。

房屋內外

打開水龍頭讓水流掉，直到感覺有冷水流出後（通常至少30秒鐘），才用來煮水或飲用。烹飪、飲水、或者沖泡嬰兒奶粉（如果使用）時，務必取用冷水龍頭的水。如果水需要加熱，請從冷水龍頭中接水，然後放在爐子上或微波爐中加熱。

保持家中潔淨無塵。經常拖地、濕擦窗台、吸塵及清洗所有表面。這樣灰塵中的鉛就不會在家中四處散播。



把傢俱擺放在遠離油漆龜裂或剝落之處。務必讓嬰兒床、嬰兒圍欄、睡床及高架椅遠離油漆剝落處。如此做將有助於讓孩子遠離油漆碎片及灰塵中的鉛。

除非您測試過及確知油漆沒有含鉛，否則絕對不可用砂紙磨、用刮子乾刮、強力沖洗或以噴沙器沖刷油漆。



住家周圍的塵土也可能含鉛，這些是來自以前所用汽油和工廠的排鉛。

當您的孩子在外玩耍時，將外露的土壤蓋住。使用草皮或其他植物、樹皮、碎石或混凝土。這樣您的孩子就不會接觸到含鉛的塵土。

進屋前先脫鞋，或在門口鞋墊上將鞋底擦乾淨。這樣可將含鉛的塵土留在屋外。

若工作中會接觸鉛，則在進入汽車或啟程回家之前，先將工作服及工作鞋換下，並洗手洗臉或淋浴。鉛存在於以下多種工作環境：

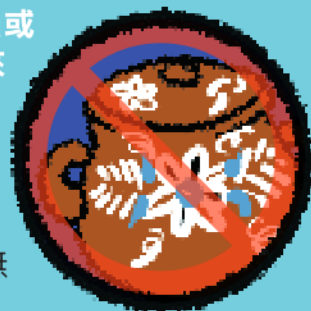
- 油漆及房屋整修工地
- 散熱器修理店
- 生產或回收舊電池的場所



要求雇主告知您的工作是否接觸到鉛。孩子有可能因接觸到附著在皮膚、頭髮、衣服及鞋子上或者車中的鉛塵而引發鉛中毒。

購買和使用的物品

避免使用老舊、破損或古董類餐盤，或是來自折扣商店或跳蚤市場、水晶製成、手工製作或美國境外等的水罐或餐盤；除非這些物品已檢驗過無鉛毒。



請勿讓孩子將首飾或玩具放入口中。有些首飾和玩具含鉛，從外觀無法辨別是否含鉛。即使是標明了「無鉛」的物品也可能含鉛。

在使用經常會含鉛的進口產品之前，請諮詢醫生，比如：

- 天然藥品 — 治療胃痛或其他疾病的明亮橙色、黃色、或白色粉末
- 化妝品 — Kohl、Khali、Surma 或 Sindoor
- 食品或香料，如 chapulines 或薑黃



以下這些物品含鉛 — 不要讓您的孩子碰觸：

- 釣魚鉛墜
- 鉛彈
- 鉛焊料

更多資訊

請瀏覽 www.cdph.ca.gov/programs/clppb 或者聯繫：

