

Protect your child from LEAD



Lead can be found in many places inside and outside your home.

Lead can hurt your child. Lead can harm a child's brain. 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.

Taking Care of Your Child

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, plain yogurt, almond milk, soy milk, spinach, kale, tofu, cheese, calcium-fortified cereals)
- **iron** (beef, chicken, turkey, eggs, cooked dried beans, almonds, cashews, peanuts, pumpkin seeds, potatoes, oatmeal)
- **vitamin C** (oranges, tomatoes, tomatillos, limes, bell peppers, purple cabbage, papaya, jicama, and broccoli)



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

Avoid giving your child sweets. Some candies from outside the USA have lead in them. Fresh fruit and vegetables, lean meats, whole grains and dairy products are healthier choices for your child.

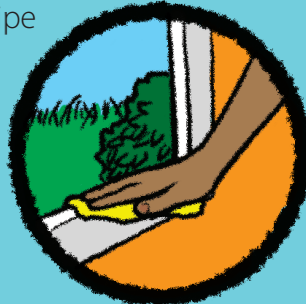
Talk to your child's doctor about testing for lead.

Inside and Outside Your Home

Let water run until it feels cold (usually at least 30 seconds) before using it for cooking or drinking. Always use water from the cold tap for cooking, drinking, or baby formula (if used). If water needs to be heated, draw water from the cold water tap and heat the water on the stove or in a microwave.

Keep your home clean and dust-free.

Wet mop floors, wet wipe windowsills, vacuum, and wash all surfaces often. This keeps lead in dust and dirt from spreading in the house.



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.



There may also be lead in the dirt around your home from the past use of lead in gasoline and in factories.

Cover bare dirt outside where your child plays. Use grass or other plants, bark, gravel, or concrete. This keeps lead in the dirt away from your child.

Take off shoes or wipe them on a doormat before going inside. This keeps lead in dirt outside.

Change out of work clothes and shoes, and wash up or shower before getting in a car or going home if you work with lead. Lead is in many workplaces:

- painting and remodeling sites
- radiator repair shops
- places that make or recycle batteries



Ask your employer to tell you if you work with lead. Children can be poisoned from lead dust brought home on skin, hair, clothes, and shoes, and in the car.

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.



Do not let your child put jewelry or toys in his or her mouth. Some jewelry and toys have lead in them. There is no way to tell if there is lead in jewelry and toys. Even items marked "Lead Free" can have lead in them.

Talk to your doctor before using imported products that often have lead in them, like

- **natural remedies** — bright orange, yellow, or white powders for stomach ache or other illnesses
- **make-up** — Kohl, Khali, Surma, or Sindoor
- **food or spices**, like chapulines or turmeric

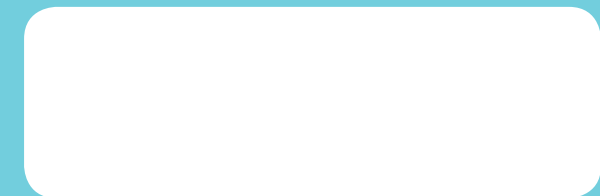


These items have lead in them — keep them away from your child:

- lead fishing sinkers
- lead bullets
- lead solder

More Information

Go to www.cdph.ca.gov/programs/clppb or contact:



鉛から子供たちを守りましょう



子供たちに注意を払う

子供たちが、ペンキの塗装面を噛んだり、はげたペンキのかけらを食べたりしないように、注意してください。古いタイプのペンキには鉛が含まれていることがあります。ペンキは乾いて古くなると、はがれて塵や埃になります。この塵や埃が家中に拡散します。



子供たちの手とおもちゃを、頻りに洗ってください。食事の前と就寝の前には、必ず手を洗うようにしてください。鉛を含んだ塵や埃は、子供たちが口に入れる手やおもちゃに付着する可能性があります。

子供たちに健康的な食事とおやつを毎日与えてください。子供たちに与える毎回の食事には、果物と野菜のほか、次の栄養素を必ず含めるようにしてください。

- **カルシウム** (牛乳、プレーンヨーグルト、アーモンドミルク、豆乳、ほうれん草、ケール、豆腐、チーズ、カルシウム強化シリアル)
- **鉄分** (牛肉、鶏肉、ターキー、卵、調理済み干し豆、アーモンド、カシューナッツ、ピーナッツ、かぼちゃ類の種、イモ類、オートミール)
- **ビタミンC** (オレンジ、トマト、トマティーヨ、ライム、ピーマン、紫キャベツ、パパイア、ヒカマ、ブロッコリー)

カルシウム、鉄分、ビタミンCは、鉛が子供たちに及ぼす害の防止に役立ちます。



子供たちに甘いものを与えないようにしてください。米国外で作られたキャンディーの中には、鉛が含まれているものがあります。新鮮な果物や野菜、脂肪の少ない肉類、全粒の穀類、および乳製品は、子供たちにとって、より健康的なチョイスです。

鉛害の検査について、子供たちのかかりつけの医師に相談してください。

家の中と外の両方に注意を

水道水は、料理や飲料に使用する前に、冷たく感じるまで(通常、最低30秒間)蛇口から流してください。料理、飲料、粉ミルクに水道水を使用する場合は、常に冷たい水を使用してください。水を温める必要があるときは、まず冷たい水道水を容器に取り、その後、コンロや電子レンジで加熱するようにしてください。

家を清潔で埃のない状態に保ってください。湿ったモップで床をきれいにし、湿った布で窓の下枠を拭き取ってください。掃除機をかけ、すべての表面を頻りに拭くようにしてください。これにより、埃や塵に含まれた鉛が、家の中に拡散するのを防ぐことができます。



欠けたり、剥がれたりしたペンキ塗装面から、家具類を遠ざけてください。ベビーベッド、ベビーサークル、寝台や子供用の椅子を、損傷したペンキ塗装面から離して移動してください。これは、ペンキの破片や粉塵に含まれた鉛を、子供たちから遠ざけるうえで役立ちます。

テストによって鉛が含まれていないことが確実でない限り、ペンキ塗装面のやすりがけ、削り落とし、水圧洗浄、サンドブラストがけは、決して行わないでください。



かつてガソリンや工場などで使用された鉛によって、家の周りの土壌にも鉛が含まれている場合があります。

子供たちが遊ぶ戸外で、土がむき出しになっている地面は覆うようにしてください。草やその他の植物、樹皮チップ、砂利、コンクリートなどを使用して覆います。これにより、土に含まれた鉛を、子供たちから遠ざけることができます。

屋内に入るときは、靴を脱ぐか、またはドアマットで靴底を拭いてください。これにより、土に含まれた鉛が屋内に侵入するのを防ぐことができます。

作業服と作業靴を替えて、手と顔を洗うか、またはシャワーを浴びてください。鉛を扱う仕事をしている場合は、車に乗る前、または帰宅する前に、これらを励行してください。鉛は、次のような多くの職場に存在します。

- ペンキ塗装および改築現場
- ラジエーター修理店
- 電池の製造またはリサイクル工場



職場で鉛を扱っているかどうか、雇用主に問い合わせてください。肌、髪の毛、衣服、靴、車などから家に持ち込まれる鉛の粉塵によって、子供たちが鉛害にさらされることがあります。

購入や使用に際して注意すべきアイテム

水差しや皿、鍋などは、磨耗したもののやアンティーク品、安売り店やフリーマーケットで入手したもの、クリスタル製や手作りのもの、または米国外で製造されたものなどの使用は避けてください。テストによって鉛が含まれていないことが確実でない限り、これらを使用してはいけません。



子供たちが、ジュエリーやおもちゃを口の中に入れてないように注意してください。ジュエリーやおもちゃの中には、鉛が含まれているものがあります。ジュエリーやおもちゃに鉛が含まれているかどうかは、知ることができません。「無鉛」と記されていても、鉛が含まれていることがあります。

鉛が含まれていることがよくある次のような輸入製品については、使用する前に、かかりつけの医師に相談してください。

- **自然療法製品** — 腹痛やその他の病気に用いられる鮮やかなオレンジ色、黄色、白色のパウダー製品
- **メイクアップ製品** — コール、カーリー、スルマ、またはシンドール
- **食品またはスパイス類**。例えば、チャブリンやターメリックなど



次のものには鉛が含まれています — 子供たちの手の届かないところに保管してください。

- 鉛の釣り用おもり
- 鉛の弾丸
- 鉛のはんだ

詳細に関するお問い合わせ

www.cdph.ca.gov/programs/clppb をご覧いただくか、または次までご連絡ください。

