

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.

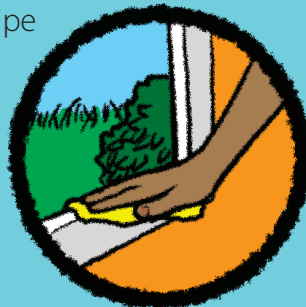
Talk to your child's doctor about testing for lead.

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

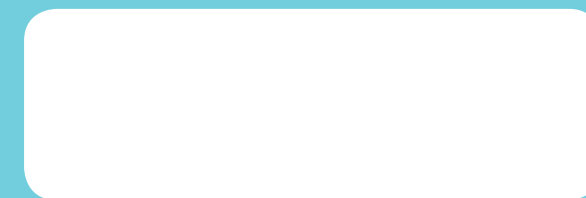


These items have lead in them — keep them away from your child:

- **lead fishing sinkers**
- **lead bullets**
- **lead solder**

More Information

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



طفل خود را در برابر سرب محافظت کنید



سرب را میتوان در مکانهای مختلفی اعم از داخل یا خارج از خانه پیدا کرد.

سرب میتواند به طفل شما صدمه بزند. سرب میتواند به مغز طفل آسیب برساند. مسمومیت با سرب باعث میشود یادگیری، توجه کردن و رفتار اطفال دچار مشکلاتی شود. اکثر اطفالی که دچار مسمومیت با سرب شده اند، ظاهر یا رفتار بیمارگونه ای ندارند.

برای حفاظت از فامیل خود در برابر سرب، این اقدامات را انجام دهید.

مراقبت از طفلتان

اجازه ندهید طفلتان سطوح رنگی را بخورد یا اشیای رنگی را بخورد. بعضی از رنگهای قدیمی دارای سرب هستند. هنگامی که رنگ کهنه میشود، تجزیه شده و به غبار تبدیل میشود. این غبار در تمام خانه شما پخش میشود.



دستها و سامان بازی های کودک خود را به دفعات شستشو دهید. همیشه قبل از غذا خوردن و خواب دستها را بشویید. ممکن است غبار سرب و گرد و خاک به دستها و سامان بازیهایی که اطفال آنها را در دهان خود قرار میدهند، بچسبند.

هر روز به طفل خود غذاها و خوراکی های سالم بدهید. مطمئن شوید که در هر وعده غذایی که طفلتان مصرف می کند، میوه و سبزیجات گنجانده شده باشد:



• کلسیم (شیر، ماست ساده، شیر بادام، شیر سویا، پالک، کرم، توفو، پنیر، غلات دارای کلسیم)

• آهن (گوشت گاو، مرغ، بوقلمون، تخم مرغ، لوبیای پخته شده، بادام، بادام هندی، تخمه کدو، کچالو، جو دوسر)

• ویتامین ث (مالته، بادمجان رومی، توماتیلو، لیمو ترش، مرچ دلمه ای، کرم بنفش، پاپایا، ریشه پیکما و بروکلی)

کلسیم، آهن و ویتامین C مانع از صدمه زدن سرب به طفل شما میگردند.

از دادن شیرینی به کودک خود اجتناب کنید. برخی از چاکلیت هایی تولید شده در خارج از ایالات متحده دارای سرب هستند. میوه ها و سبزیجات تازه، گوشت بدون چربی و محصولات لبنی انتخاب سالم تری برای طفل شما محسوب میشوند.

در مورد انجام آزمایش تشخیص سرب با داکتر طفل خود گپ بزنید.

داخل یا خارج از خانه شما

برای استفاده از آب برای پختن غذا یا نوشیدن، پس از آنکه شیر آب را باز کردید اجازه دهید آب برای مدتی (معمولاً 30 ثانیه) جاری و خنک شود. همیشه برای پختن غذا، نوشیدن آب یا درست کردن شیر خشک طفل (در صورت استفاده) از آب شیر آب سرد استفاده کنید. اگر قصد گرم کردن آب را دارید، ظرف را با آب شیر آب سرد پر کنید و برای گرم کردن آن را بر روی اجاق گاز یا داخل مایکرو ویو قرار دهید.

خانه خود را تمیز و عاری از گرد و غبار نگهدارید. کف اتاقها و طاقچه ها را با دستمال مرطوب پاک کنید، تمام سطوح را به دفعات جارو برقی کشیده و بشویید. این کار باعث میشود سرب موجود در گرد و غبار در خانه پخش نشود.



کوچ ها و فرنیچرهای خود را از رنگی که تراشیده شده یا لایه آن جدا شده است دور نگهدارید. گهواره، تخت حفاظدار بازی و چوکی بلند طفل را از رنگ آسیب دیده دور نگهدارید. این کار به دور نگهداشتن طفل از سرب موجود در اشیای رنگی و گرد و غبار کمک میکند.

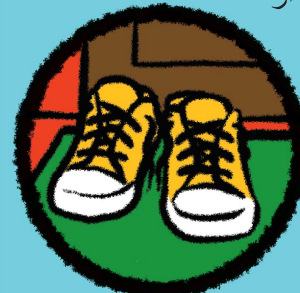


هرگز به سنگزنی (سمباده زدن) رنگ، تراشیدن آن به صورت خشک، شستشو با فشار یا سند بلاست کردن رنگ اقدام نکنید مگر اینکه آن را آزمایش کرده باشید و مطمئن باشید که سرب ندارد.

همچنین ممکن است در خاک اطراف خانه شما در اثر استفاده از سرب در پترول و کارخانه ها که در گذشته انجام میشد، سرب وجود داشته باشد.

خاک بدون پوششی که کودک شما بر روی آن بازی میکند را بپوشانید. از چمن یا گیاهان دیگر، خرده چوب، شن-ریگ یا کانکریت استفاده کنید. این امر باعث دور نگهداشتن سرب موجود در خاک از طفل شما میشود.

قبل از رفتن به داخل خانه بوت های خود را در بیاورید یا آنها را بر روی فرش جلوی دروازه پاک کنید. این امر باعث میشود سرب موجود در خاک به داخل آورده نشود.



اگر با سرب سر و کار دارید قبل از وارد شدن به موتر یا خانه، لباس و بوت کار خود را عوض کنید و شستشو یا استحمام نمایید. سرب در بسیاری از محلهای کار وجود دارد:

- محلهای رنگمالی و بازسازی
- ترمیم گاه های رادیاتور (مستری خانه)
- محلهای تولید یا بازیافت بتری

از کارفرمای خود بپرسید که آیا با سرب سر و کار دارید یا خیر. اطفال ممکن است در اثر غبار سربی که بر روی پوست، مو، لباس و بوت نشسته و به این طریق وارد خانه یا موتر میشود مسموم گردند.

چیزهایی که می خرید یا استفاده میکنید



از بشقابها و ظروف قدیمی، فرسوده، یا عتیقه که از سمساری ها یا بازار مخصوص فروش اشیاء ارزاقیمت یا دست دوم میخرید، اشیاء ساخته شده از کریستال، دستباف، یا ساخته شده در خارج از ایالات متحده آمریکا استفاده نکنید، مگر اینکه پس از آزمایش مشخص شود که فاقد سرب است.

اجازه ندهید طفل شما جواهرات یا سامان بازیها را در دهان خود بگذارد. برخی از جواهرات و سامان بازیها دارای سرب هستند. هیچ راهی برای تشخیص این مسئله نیست که آیا در جواهرات و سامان بازیها سرب وجود دارد یا خیر. حتی جنسی که بر روی آنها علامت "فاقد سرب" وجود دارد نیز ممکن است دارای سرب باشد.

پیش از مصرف محصولات وارداتی که غالباً حاوی سرب هستند با داکتر خود مشوره کنید، محصولات چوب:



- مواد درمانی طبیعی — پودرهای نارنجی، زرد یا سفید برای دل درد یا بیماریهای دیگر
- لوازم آرایشی — Kohl (سرمه)، Khali، Surma (سرمه) یا Sindoor (سرمه)
- مواد غذایی و ادویه جات، مانند ملخهای خوراکی یا زردچوبه

این اقلام حاوی سرب هستند — لذا آنها را دور از دسترس طفل خود قرار دهید:

- وزنه های سربی ماهیگیری
- مرمی های سربی
- لحیم سربی

برای کسب معلومات بیشتر

به وبسایت www.cdph.ca.gov/programs/clppb مراجعه کنید و یا با نمبر تیلیفون زیر به تماس شوید:

