

# Protect your child from LEAD



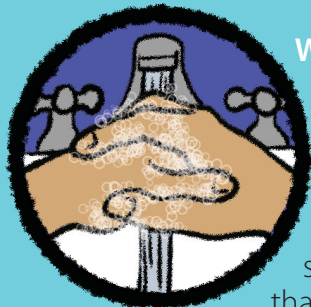
## Lead can be found in many places inside and outside your home.

**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.

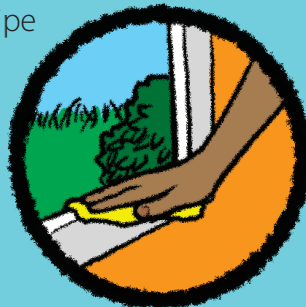
**Talk to your child's doctor about testing for lead.**

### 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

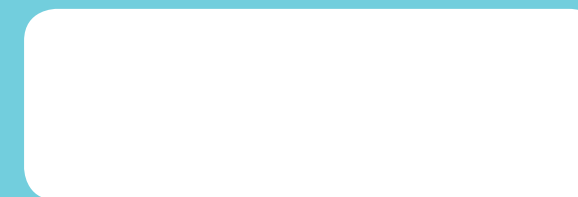


**These items have lead in them — keep them away from your child:**

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

### More Information

Go to [www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb) or contact:



# Bảo vệ con quý vị tránh CHẤT CHÌ



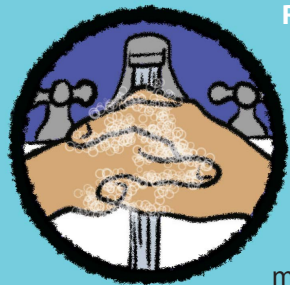
## Chất chì có thể có mặt nhiều nơi bên trong nhà và bên ngoài nhà quý vị.

**Chì có thể gây tổn hại cho con quý vị.** Chì có thể gây tổn hại cho não của trẻ. Nhiễm độc chì có thể khiến cho trẻ khó học hành, tập trung và cư xử bình thường. Đa số trẻ em bị nhiễm độc chì không có bề ngoài hay cử chỉ của một người mắc bệnh.

## Thực hiện các bước sau đây để bảo vệ gia đình quý vị tránh nhiễm độc chì.

### Chăm Sóc Con Quý Vị

Đừng để con quý vị nhai các đồ vật được sơn phủ hay ăn các mảnh sơn vụn. Một số sơn cũ có chứa chất chì trong đó. Khi lớp sơn cũ đi, chúng vỡ ra thành bụi sơn. Bụi sơn này bay khắp nhà quý vị.



Rửa tay trẻ và đồ chơi thường xuyên.

Luôn rửa tay trước khi ăn và trước khi đi ngủ. Bụi chì và bụi đất chứa chất chì có thể bám vào tay và đồ chơi mà trẻ em hay đưa vào miệng.

Cho con quý vị ăn các bữa chính và bữa nhẹ lành mạnh hàng ngày. Đảm bảo cho con quý vị ăn trái cây và rau củ trong mỗi bữa ăn, và các thực phẩm có chứa:

- **canxi** (sữa, sữa chua trắng không pha chế thêm, sữa hạnh nhân, sữa đậu nành, cải bó xôi, cải xoăn, đậu hũ, phô mai, ngũ cốc đã có tăng cường canxi)
- **sắt** (bò, gà, gà tây, trứng, đậu khô đã nấu chín, hạnh nhân, hạt điều, đậu phộng, hạt bí, khoai tây, bột yến mạch)
- **vitamin C** (cam, cà chua, cà chua xanh, chanh, ớt chuông, bắp cải tím, đu đủ, củ đậu, và bông cải xanh)

Canxi, sắt và vitamin C giúp ngăn chì gây tổn hại cho con quý vị.



Tránh cho con quý vị ăn bánh kẹo ngọt. Một số loại kẹo được sản xuất bên ngoài Hoa Kỳ có chứa chất chì trong kẹo. Trái cây và rau củ tươi, thịt nạc, ngũ cốc nguyên hạt hay các sản phẩm từ sữa là các lựa chọn tốt hơn cho sức khỏe của con quý vị.

Hãy hỏi bác sĩ của con quý vị về xét nghiệm chì.

### Bên Trong Và Bên Ngoài Nhà Quý Vị

Để nước chảy cho đến khi có nước lạnh (thông thường để ít nhất là 30 giây) trước khi sử dụng nước để nấu nướng hay để uống. Luôn dùng nước từ vòi nước lạnh để nấu nướng, uống hay pha sữa bột cho trẻ (nếu cần dùng). Nếu cần đun nóng nước, hãy lấy nước từ vòi nước lạnh và đun nóng nước trên bếp hay trong lò vi sóng.



Giữ nhà sạch và không có bụi. Lau sàn bằng nước, lau ướt các bậc cửa sổ, hút bụi, và rửa tất cả các bề mặt thường xuyên. Việc này sẽ giúp ngăn chất chì trong bụi và đất lan tràn trong nhà.

Để bàn ghế, giường tủ tránh xa sơn bị những nơi có bong tróc. Để nôi, cũi chơi, giường và ghế ngồi ăn cho trẻ em tránh xa những chỗ có sơn bị hư hỏng. Việc này giúp con quý vị tránh xa các mảnh sơn hay bụi sơn.

Không mài bằng giấy nhám, cạo khô, rửa bằng áp suất mạnh, hoặc phun sơn hoặc phun cát sơn trừ khi loại sơn đó đã được kiểm nghiệm và không chứa chất chì trong sơn.



Chì cũng có thể hiện diện trong đất bụi xung quanh nhà của quý vị do trước đây chì có thể được sử dụng trong xăng hay trong các nhà máy.

Che phủ đất bên ngoài ở những nơi con quý vị chơi. Dùng cỏ hay các loại cây khác, vỏ cây, sỏi hay bê tông. Việc này sẽ giúp con quý vị không tiếp xúc chì trong đất.

Tháo giày hay chùi sạch giày vào thảm chùi chân trước khi vào nhà. Việc này giúp tránh đưa chì trong đất vào trong nhà.

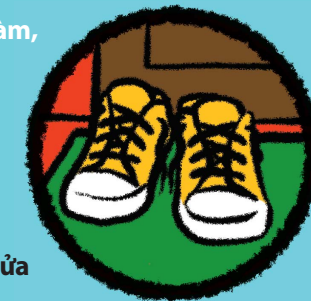
Thay quần áo và giày đi làm, tắm rửa trước khi vào xe hoặc về nhà nếu công việc của quý vị có tiếp xúc với chì. Chì hiện diện tại nhiều nơi làm việc:

- những nơi đang sơn sửa
- tiệm sửa bộ tản nhiệt
- nơi chế tạo hay tái chế pin/ắc quy

Yêu cầu hãng sở của quý vị thông báo nếu công việc của quý vị có tiếp xúc với chất chì. Trẻ con có thể bị nhiễm độc từ bụi chì được mang vào nhà trên da, tóc, quần áo, và giày, và trong xe hơi.

### Vật Dụng Mua Và Sử Dụng

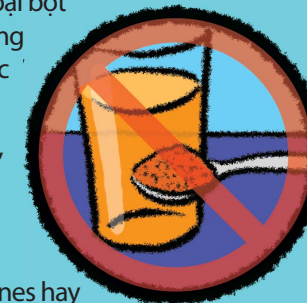
Tránh dùng các loại bình nước hay chén đĩa và xoong nồi cũ mòn hoặc bị sứt mẻ, hoặc đồ cổ, mua từ chợ giảm giá hoặc chợ trời, đồ thủ công, hoặc đồ sản xuất ngoài Hoa Kỳ trừ khi đã được kiểm nghiệm và không chứa chất chì.



Đừng để con quý vị bỏ đồ trang sức hay đồ chơi vào miệng. Một số đồ trang sức và đồ chơi có chứa chất chì. Không có cách nào nhận biết được có chất chì trong đồ trang sức và đồ chơi hay không. Ngay cả các món đồ có ghi "Không Chứa Chì" vẫn có thể có chứa chì.

Hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị trước khi sử dụng các sản phẩm nhập khẩu thường có chứa chất chì, như

- **Thuốc đông y** — các loại bột trắng, vàng hay cam sáng chữa đau bao tử hay các bệnh khác
- **đồ trang điểm** — Kohl, Khali, Surma, hay Sindoor
- **thực phẩm hay gia vị**, như châu chấu Chapulines hay nghệ



Các vật dụng sau đây có chứa chất chì — tránh để trẻ em ở gần những thứ sau đây:

- cục chì câu cá
- đạn chì
- chất hàn chì

### Để Tìm Hiểu Thêm Thông Tin

Vui lòng truy cập [www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb) hay liên lạc:

