

Protect your child from LEAD



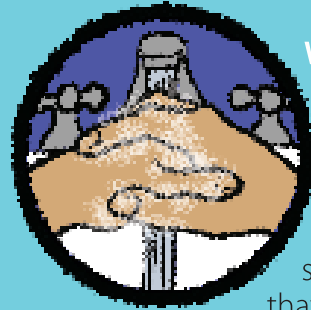
Lead can be found in many places inside and outside your home.

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:

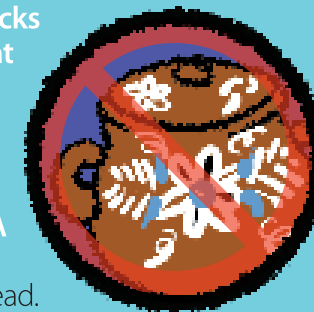
painting and remodeling sites
radiator repair shops
places that make or recycle batteries



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

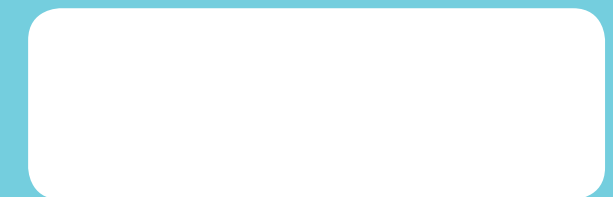


These items have lead in them — keep them away from your child:

lead fishing sinkers
lead bullets
lead solder

More Information

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



ປົກປ້ອງລູກຂອງທ່ານ

ບໍ່ໃຫ້ຖືກສານຂີ້ກົວ.



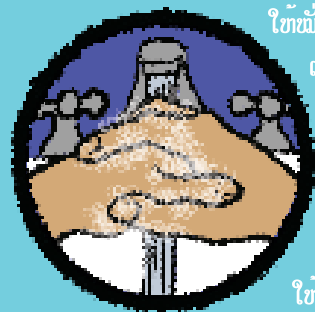
ສານຂີ້ກົວສາມາດພົບເຫັນໄດ້ໃນຫຼາຍໆ ບ່ອນຢູ່ພາຍໃນ ແລະພາຍນອກເຮືອນຂອງທ່ານ.

ສານຂີ້ກົວສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ລູກຂອງທ່ານໄດ້. ສານຂີ້ກົວສາມາດທຳລາຍສະໝອງຂອງເດັກໄດ້. ພິດຈາກສານຂີ້ກົວສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຮຽນຮູ້, ບໍ່ມີສະມາທິ ແລະມີບັນຫາດ້ານການປະພຶດ. ເດັກນ້ອຍສວນຫຼາຍທີ່ຖືກພິດຈາກສານຂີ້ກົວຈະບໍ່ເບິ່ງຄືວ່າເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ບໍ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເຈັບປ່ວຍ.

ໃຫ້ເຮັດຕາມຂັ້ນຕອນເຫລົ່ານີ້ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄອບຄົວຂອງທ່ານ ປອດໄພຈາກການຖືກສານຂີ້ກົວ

ເບິ່ງແຍງລູກຫຼານຂອງທ່ານ

ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ລູກຂອງທ່ານກັດໜ້າພຽງທີ່ທາສີ ຫລືກິນເກັດສີທາ. ສີທາອັນເກົ່າບາງອັນແມ່ນມີຂີ້ກົວປົນຢູ່ນຳ. ເມື່ອສີທາຫາກເກົ່າຫລາຍແລ້ວ ມັນຈະແຕກແຫງກາຍເປັນຝຸ່ນ. ຝຸ່ນດັ່ງກ່າວນີ້ແມ່ນແຜ່ກະຈາຍໄປຕາມເຮືອນຂອງທ່ານ.



ໃຫ້ພົ້ນລ້າງມືຂອງລູກຂອງທ່ານ ແລະຂອງຫຼິ້ນເລື້ອຍໆ.

ລ້າງມືທຸກໆເທື່ອກ່ອນຈະກິນ ແລະນອນ ຝຸ່ນສານຂີ້ກົວ ແລະຂີ້ດິນອາດຈະຕິດຢູ່ມື ແລະຂອງຫຼິ້ນທີ່ລູກຂອງທ່ານເອົາໃສ່ປາກ

ໃຫ້ລູກກິນອາຫານ ແລະຂອງຫວ່າງທີ່ມີປະໂຫຍດທຸກໆມື້. ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານເອົາໝາກໄມ້ ແລະຜັກໃຫ້ລູກຂອງທ່ານກິນໃນເວລາກິນອາຫານທຸກຄາບ, ແລະອາຫານທີ່ມີ:

- ທາດການຊຽມ (ນົມ, ນົມສົ້ມທີ່ບໍ່ຫວານ, ນ້ຳນົມເຮັດຈາກໝາກອ່ມອນ, ນ້ຳເຕົາຮູ້, ຜັກຫົມ, ຜັກກະລຳປີຂຽວ, ເຕົາຮູ້, ເນີຍ, ເຂົ້າຊີຣຽວທີ່ເສີມທາດການຊຽມ)
- ທາດເຫລັກ (ຊີ້ນງົວ, ໄກ່, ໄກ່ງວງ, ໄຂ່, ໝາກຖົ່ວແຫ້ງທີ່ຕົ້ມສຸກ, ແກ່ນອ່ມອນ, ໝາກມ່ວງຫົມມະພານ, ໝາກຖົ່ວດິນ, ແກ່ນໝາກອຶ, ມັນຝຣັ່ງ, ເຂົ້າໂອດ)
- ໄວຕາມິນ ຊີ (ໝາກກັງງ, ໝາກເລັ່ນ, ໝາກເລັ່ນເຫລືອງຂອງແມັກຊິແກນ, ໝາກນາວ, ໝາກເຜັດໃຫຍ່, ຜັກກະລຳສີມ່ວງ, ໝາກຮຸ່ງ, ມັນດ້າງ, ແລະດອກກະລຳຊຽວ)

ທາດການຊຽມ, ທາດເຫລັກ ແລະໄວຕາມິນ ຊີ ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ສານຂີ້ກົວບໍ່ທຳລາຍສຸຂະພາບຂອງລູກທ່ານໄດ້.

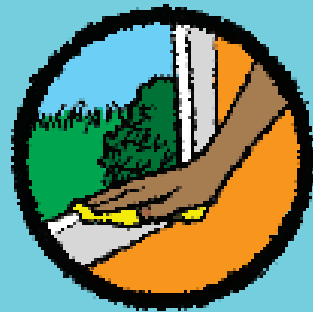


ໃຫ້ຫລີກລ້ຽງເອົາຂອງຫວານໃຫ້ລູກທ່ານກິນ. ເຂົ້າຫົມບາງຢ່າງທີ່ນຳມາຈາກຕ່າງປະເທດເຂົ້າມາສະຫະລັດ ແມ່ນມີສານຂີ້ກົວປົນຢູ່ນຳ. ໝາກໄມ້ລິດ ແລະຜັກ, ຊີ້ນ, ແກ່ນພືດທີ່ບໍ່ຖືກບົດ ແລະຜະລິດຕະພັນນົມເປັນອາຫານ ທີ່ເປັນທາງເລືອກທີ່ພາໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີກວ່າ. ໃຫ້ຖາມທ່ານພີ່ຂອງລູກທ່ານກ່ຽວກັບການກວດເບິ່ງສານຂີ້ກົວ.

ຢູ່ໃນເຮືອນແລະນອກເຮືອນຂອງທ່ານ

ໃຫ້ເປີດນ້ຳໄວ້ຈົນກວ່າມັນເຢັນ (ຕາມປັກກະຕິແລ້ວເປີດໄວ້ 30 ວິນາທີ) ກ່ອນຈະໃຊ້ມັນມາຫຼຽງຕົ້ມອາຫານ ຫລືເອົາມາກິນ.

ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳຈາກກ່ອນນ້ຳເຢັນສະເໝີ ເພື່ອເອົາມາຫຼຽງຕົ້ມອາຫານ, ຕົ້ມ, ຫລືໃສ່ນົມຝຸ່ນໃຫ້ເດັກກິນ (ຖ້າຫາກໄດ້ໃຊ້). ຖ້າຫາກວ່າຕ້ອງໄດ້ຕົ້ມນ້ຳໃຫ້ອຸ່ນ, ໃຫ້ເອົານ້ຳມາຈາກກ່ອນນ້ຳເຢັນ ແລະຕົ້ມໂດຍໃຊ້ເຕົາໄຟ ຫລືຕົ້ມໃສ່ໄມ້ໂຄຣເວັຟ.



ຕັບມຽນເຮືອນຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດ ແລະບໍ່ໃຫ້ມີຂີ້ຝຸ່ນ. ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳຖູເຮືອນ, ໃຫ້ເອົາຜ້າຈຸ່ມນ້ຳເຊັດແຄມປ່ອງຢ້ຽມ, ໃຊ້ຈັກດູດຝຸ່ນ, ແລະໃຫ້ລ້າງໜ້າພື້ນພຽງຢູ່ເລື້ອຍໆ. ການເຮັດແນວນີ້ ຈະເຮັດໃຫ້ສານຂີ້ກົວ ແລະຂີ້ຝຸ່ນບໍ່ໃຫ້ປົວໄປທົ່ວເຮືອນ.

ໃຫ້ເອົາເຄື່ອງໃຊ້ໃນເຮືອນ ໃຫ້ໄກຈາກສິ່ງທີ່ແຕກແຫ້ງອອກເປັນປ່ຽງ ຫລືລອກອອກ. ໃຫ້ເອົາອູ່, ຄອກໃຫ້ເດັກຫລິ້ນຢູ່ໃນ, ຕຸງ ແລະຕັ້ງສູງຢູ່ໄກຈາກສິ່ງທາສີທີ່ເປ່ເພ. ການເຮັດແນວນີ້ ຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ສານຂີ້ກົວທີ່ມີຢູ່ໃນເກັດສີ ແລະຂີ້ຝຸ່ນບໍ່ໃຫ້ມາຖືກລູກຂອງທ່ານ.

ຢ່າຂັດສີດ້ວຍກະດາດຊາຍ, ເຊັດຖູແຫ້ງ, ລ້າງດ້ວຍເຄື່ອງຈັກ ຫຼື ລອກຫຼືທາສີດ້ວຍເຄື່ອງພິ່ນຊາຍ ເວັ້ນແຕ່ວ່າ ມັນໄດ້ຮັບການກວດສອບແລ້ວ ແລະພົບວ່າບໍ່ມີສານຂີ້ກົວປະປົນຢູ່ໃນນັ້ນ.



ມັນອາດມີສານຂີ້ກົວອີກດ້ວຍຢູ່ໃນຂີ້ດິນ ຢູ່ອ້ອມເຮືອນຂອງທ່ານຍ້ອນການໃຊ້ ສານຂີ້ກົວຢູ່ໃນນ້ຳມັນ ແລະ ໃຊ້ໃນໂຮງງານຕ່າງໆ.

ໃຫ້ປົກຄຸມຂີ້ດິນຢູ່ນອກເຮືອນໃນບ່ອນທີ່ລູກຂອງທ່ານຫຼິ້ນ. ໃຫ້ໃຊ້ຫຍ້າຫລືຕົ້ນໄມ້, ເປືອກໄມ້, ຂີ້ຫີນ ຫລືຊີມັງປົກຄຸມໄວ້. ການເຮັດແນວນີ້ ຈະເຮັດໃຫ້ສານຂີ້ກົວທີ່ຢູ່ໃນຂີ້ດິນບໍ່ຖືກລູກຂອງທ່ານໄດ້.

ຖອດເກັບອອກ ຫລືເຊັດເກັບເທິງພົມຫ້າປະຕູກ່ອນຈະເຂົ້າມາໃນເຮືອນ. ການເຮັດແນວນີ້ ຈະເຮັດໃຫ້ສານຂີ້ກົວທີ່ຢູ່ໃນຂີ້ດິນບໍ່ເຂົ້າໄປໃນເຮືອນໄດ້.

ປ່ຽນເສື້ອຜ້າ ແລະເກັບໃນເວລາເຮັດວຽກແລ້ວ, ແລະລ້າງຫຼື ອາບນ້ຳ ກ່ອນເຂົ້າໄປໃນຮີຖ ຫຼື ກ່ອນກັບເມືອເຮືອນ ຖ້າວ່າທ່ານເຮັດວຽກກັບສານຂີ້ກົວ. ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກຫລາຍບ່ອນແມ່ນມີສານຂີ້ກົວ:

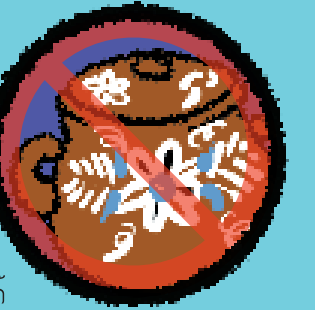
- ສະຖານທີ່ທາສີ ແລະດັດແປງສິ່ງຕ່າງ
- ຮ້ານສ້ອມແປງເຄື່ອງເຮັດຄວາມຮ້ອນ
- ບ່ອນທີ່ເຮັດ ຫລື ເອົາໝໍໄຟມາໃຊ້ຄືນອີກ



ໃຫ້ຖາມເຈົ້ານາຍຂອງທ່ານ ວ່າທ່ານເຮັດວຽກຢູ່ກັບສານຂີ້ກົວບໍ່. ເດັກນ້ອຍອາດຖືກທາດເບື້ອ ຍ້ອນຂີ້ຝຸ່ນທີ່ມີສານຂີ້ກົວທີ່ຕິດມານຳຜິວໜັງ, ຜົມ, ເຄື່ອງນຸ່ງ, ເກີບ ແລະຢູ່ໃນຮີຖ ໄດ້.

ສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນຊີ້ ແລະນຳໃຊ້

ຫຼີກເວັ້ນການນຳໃຊ້ ພິດິນ ຫລືດ້ວຍຈານ ແລະພິທີ່ເກົ່າທີ່ ເພໜັງ, ຫຼື ເປັນຂອງບູຮານ, ທີ່ມາຈາກຕະຫຼາດໃນລາຄາຖືກ ຫຼື ຕະຫຼາດນັດ, ທີ່ເຮັດຈາກແກ້ວໃສ, ເຮັດດ້ວຍມື, ຫຼື ຜະລິດຢູ່ນອກສະຫະຮັຖອາເມຣິກາ ເວັ້ນແຕ່ວ່າເຄື່ອງໃຊ້ເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ຖືກກວດສອບເບິ່ງແລ້ວ ແລະບໍ່ມີສານຂີ້ກົວປະປົນຢູ່.



ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ລູກຂອງທ່ານເອົາເຄື່ອງເອ້ ຫລືຂອງຫລິ້ນ ໃສ່ປາກຂອງລາວ. ເຄື່ອງເອ້ ແລະເຄື່ອງຫລິ້ນບາງຢ່າງແມ່ນມີທາດຂີ້ກົວປະປົນຢູ່ນຳ. ບໍ່ມີໃຜຮູ້ໄດ້ວ່າມີທາດຂີ້ກົວ ຢູ່ໃນເຄື່ອງເອ້ ແລະເຄື່ອງຫລິ້ນເຫລົ່ານັ້ນໄດ້. ແມ່ນແຕ່ສິ່ງຂອງທີ່ຂຽນວ່າ "ບໍ່ມີສານຂີ້ກົວ" ກໍອາດມີສານຂີ້ກົວຕິດຢູ່ນຳໄດ້. ໃຫ້ລິມັກັບທ່ານພີ່ຂອງທ່ານກ່ອນທີ່ຈະໃຊ້ຜະລິດຕະພັນ ທີ່ນຳເຂົ້າມາຈາກຕ່າງປະເທດ ທີ່ມັກມີສານຂີ້ກົວປະປົນຢູ່ນຳ, ເຊັ່ນ

- ຢາປົວພະຍາດຫໍ່າມະຊາດ — ຝຸ່ນສີລິ້ມ, ເຫລືອງ, ຫລືຂາວສິດ ເພື່ອປົວອາການເຈັບກະເພາະ ຫລືອາການປ່ວຍປະເພດອື່ນໆ.
- ເຄື່ອງສຳອາງ — Kohl, Khali, Surma, ຫລື Sindoor
- ອາຫານ ຫລືເຄື່ອງເພດປຸງອາຫານ, ເຊັ່ນ ຝຸ່ນ chapuline ຫລືຂີ້ພັນ



ອາຫານເຫລົ່ານີ້ມີສານຂີ້ກົວປົນຢູ່ນຳ —

ໃຫ້ເອົາພວກມັນໄກໆຈາກລູກຂອງທ່ານ:

- ລູກຂີ້ກົວໃສ່ດາງແຫ ເພື່ອຕຶກປາ
- ລູກປືນຂີ້ກົວ
- ຫູບຈອດທີ່ເປັນຂີ້ກົວ

ຢາກໄດ້ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ

ໄປທີ່ www.cdph.ca.gov/programs/clppb ຫລື ຕິດຕໍ່ທາ:

