

提供富含钙、铁和维生素C的食物以帮助儿童免受铅的伤害。

含钙食物包括牛奶、奶酪、酸奶和菠菜。
含铁食物包括豆类、肉类、豌豆、菠菜、鸡蛋和谷类。
含维生素C的食物包括橙子、橙汁、葡萄柚、番茄和青椒。



怎样判断儿童是否铅中毒？

铅中毒的儿童通常从外表上并看不出，也不会感到不舒服。唯一的确定方法是进行血铅测试。



纽约州的所有儿童都必须在1周岁和2周岁时接受该测试。与您的医生讨论为您的孩子进行血铅测试的事宜。大一点的儿童也有铅中毒的风险，如果他们：

- 生活在或定期拜访较旧的房屋/油漆剥落或最近翻修过的房屋
- 在过去一年中去过美国之外的地方
在国外出生的儿童应在到达美国时和3 - 6个月后各进行一次测试。
- 兄弟姐妹、同居者/玩伴中有铅中毒的人
- 吃了不可食用的东西或经常将东西（如玩具、钥匙或珠宝）放在嘴里
- 经常接触在工作中或是业余爱好中涉及铅的成人。
- 使用来自其他国家/地区的传统医药、健康疗法、散剂、化妆品、调味料或食品
- 食用了来自亚洲或拉美国家的存储、烹饪或盛放于含铅水晶、锡铅合金或陶器中的食物

我在哪里可以了解到更多信息？

- 咨询您的医疗服务人员或致电当地卫生局。可使用以下方式联系当地卫生局：
访问 www.nysacho.org 并单击目录。
在纽约市内，拨打 3-1-1。
在纽约市以外地区，拨打 (518) 402-7530（或 1-800-458-1158），然后询问当地卫生局的电话号码。
- 发送电邮至 lppp@health.state.ny.us，或致电 518-402-7600 或 1-800-458-1158，联系 纽约州卫生署 (New York State Department of Health)。
- 访问网站：
www.health.ny.gov/environmental/lead
www.cdc.gov/nceh/lead/
www.epa.gov/lead
www.fda.gov

如果您对工作场所的铅相关事宜存在疑问，请致电
NYS Bureau of Occupational Health (纽约州职业健康局)：
(518) 402-7900 或 1-800-458-1158。



铅中毒 对每个婴幼儿的健康 皆造成威胁



您该知道的重要信息

什么是铅？

铅是地球上的一种金属，具有毒性。多年来，铅被广泛用于油漆、汽油、管道设施和许多其他物品中。现如今，我们仍然可以在一些销售的产品中看到铅的出现。这些物品被使用或磨损后，它们当中所含的铅便会外漏。

1978年，含铅油漆被禁止用来家庭装修。如果您所居住的房屋是1978年以前建造的，或者毗邻繁忙的街道，那么室内的尘土中可能会含有铅。

什么是铅中毒？

儿童可能会因吞咽或呼吸到铅而导致铅中毒。通常情况下，铅中毒都是由您看不见的细小铅尘引起的。含铅油漆的粉尘仍然是导致儿童铅中毒的头号原因。

铅中毒可能会导致儿童生长发育迟缓、行为异常和学习能力下降。铅也会对未出生的婴儿造成伤害。如果您有怀孕计划，那么一定要从现在开始让自己远离铅。

为什么幼儿铅中毒的风险最大？

幼儿会经常呆在地板上。他们喜欢把手、玩具和其他东西放进嘴里。这增加了他们吞咽含铅粉尘和油漆碎屑的风险。只是一点点铅就足以伤害一个正在正常发育的幼儿。



为了保护我的孩子远离铅，我能够做什么？

洗掉含铅粉尘。

如果您住在1978年以前建造的房子，请一定要洗掉含铅粉尘。

- 经常给儿童洗手并清洗玩具，即便它们看起来并不脏。
- 经常擦洗地板，并使用潮湿的抹布擦拭窗台。
将脏水倒入马桶。干抹布会传播粉尘。



始终将旧房子修缮良好。

如果您住在1978年以前建的房子或公寓中：

- 请修补所有剥落的油漆。在您或其他人进行修缮工作之前，请致电当地卫生部门以了解如何安全地涂漆和修缮。如果您计划雇人修缮或是修理出租房屋，请确保您知悉EPA's Renovation, Repair and Painting Rule（美国环境保护局的改造、维修和涂漆规则，RRP）。致电800-424-5323或登录epa.gov/lead网站联系美国环境保护局以了解更多信息。
 - 房屋维修时孕妇和儿童应避免。
 - 警惕不要让刚学步的儿童吃掉或玩弄油漆碎屑、灰泥、粉尘或污垢。
- 在您租屋或买屋之前，请向房东或经纪人询问有关铅的问题。



不要将铅带入家中。

铅存在于一些儿童珠宝、饰品、旧的涂漆玩具和家具中。

避免使用可能含铅的产品。在一些其他国家/地区的传统医药、草药、调味料和化妆品（包括印度草药医药、眼影粉、surma、liga、greta、azarcon、litargirio等）中，发现含有铅。



要格外小心涉及铅的工作或爱好，如从事建筑物修复、管道设施、彩色玻璃相关工作或使用铅弹头、钓鱼铅坠、某些工艺颜料画、某些陶器釉和铅焊料。

- 回家与孩子们亲近之前，要洗澡、换下工作服和鞋子。
- 在工作或从事爱好活动后，要洗手、洗脸。
- 将工作服与其他衣服分开清洗。

让铅远离食物。

- 使用自来水之前，先放掉一分钟的水。这有助于冲掉旧水管中的铅。仅将冷自来水用于饮用、烹饪和准备婴儿配方奶粉。
- 使用无铅餐具和锅具。彩色瓷器以及来自拉美、中东和印度的陶器中大多含铅。含铅玻璃、水晶和锡铅合金中也含有铅。
- 避免使用被铅污染的草药和调味料。联系FDA了解更多信息。

