


Childhood Lead Poisoning

Even at low levels, lead can cause irreversible damage to hearing, growth, and development.

 Children can get lead poisoning by breathing in or swallowing dust that contains lead.

For more information contact our **Childhood Lead Poisoning Prevention Program** at **602-364-3118** azhealth.gov/lead

Sources of Lead

Identify and remove sources of lead from your home.

Home



Lead can be in paint in old homes built before 1978.

- Chipped paint
- Old furniture and toys
- Dirt
- Play or costume jewelry
- Pewter
- Crystal glassware

Imported Goods



Items brought back from other countries may contain lead.

- Glazed pottery
- Asian, Hispanic, Indian spices
- Mexican candy (tamarindo and chili)

Home Remedies



Some home remedies may contain lead. These remedies are typically red or orange powders.

- Traditional and folk remedies (Greta, Azarcón, Pay-loo-ah)

Beauty Products



Imported beauty products from Asia, India, and Africa may contain lead.

- Sindoer, Khol, Kajal, Surma



Jobs

Jobs such as car repair, mining, construction, and plumbing may increase your exposure to lead. Lead dust can be brought into the home on your skin, clothes, shoes, or other items you bring home from work.

- Car batteries
- Scrap metal/parts
- Ammunition

Hobbies



Certain hobbies increase your risk of coming in contact with lead.

- Hunting (lead bullets)
- Fishing (lead sinkers)
- Artist paints
- Refinished furniture

Travel



Traveling outside the U.S. may increase your risk of coming in contact with lead-based items.

- Souvenirs
- Toys
- Spices or food
- Jewelry

Cleaning

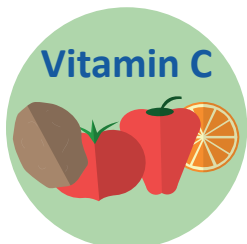
Keep lead dirt and dust out of your home with these helpful tips.



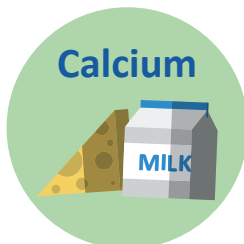
Avoid:
Sweeping
Dry dusting
Beating rugs

Nutrition

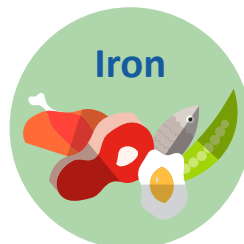
These foods can help lower your child's lead level.



- Tomatoes
- Strawberries
- Oranges
- Potatoes



- Milk
- Cheese
- Yogurt



- Chicken
- Steak
- Fish
- Peas
- Eggs



التسمم بالرصاص في مرحلة الطفولة

ويمكن أن يتسبب الرصاص في تلف دائم للسمع والنمو والتطور حتى في حال تمت الإصابة به بمستويات منخفضة.



يمكن أن يصاب الأطفال بالتسمم بالرصاص عن طريق التنفس أو ابتلاع الغبار المحتوي على الرصاص

يجب عليك تحديد مصادر الرصاص الموجودة في منزلك واعمل على أزلتها.

مصادر الرصاص

الصفحة الرئيسية

يمكن أن يتواجد الرصاص في الطلاء في المنازل القديمة التي بنيت قبل عام 1978.

- الأثاث والألعاب القديمة
- المجوهرات المخصصة أو الخاصة باللعب
- التراب
- اواني القصدير أو الأواني البيوتيرية - الأوعية الزجاجية من الكريستال



البضائع المستوردة

قد تحتوي العناصر التي تم اصطحبها من بلدان أخرى على الرصاص.

- الفخار المزجج
- التوابل الآسيوية واللاتينية والهندية
- الحلوى المكسيكية (تاماريندو وتشيلي)



العلاجات المنزلية

قد تحتوي بعض العلاجات المنزلية على الرصاص. وعادة ما تكون هذه العلاجات مساحيق حمراء أو برتقالية.

- العلاجات التقليدية والشعبية (غريت، أزركون، باي-لو-أه)



مستحضرات التجميل

قد تحتوي مستحضرات التجميل المستوردة من آسيا والهند وأفريقيا على الرصاص.

- سندور، كحل، كاجال، سورما



وظائف

قد تؤدي وظائف مثل إصلاح السيارات و عمليات التنقيب والسياسة إلى زيادة تعرضك للرصاص. وقد تجلب غبار الرصاص إلى المنزل على جلدك أو ملابسك أو حذائك أو أي أشياء أخرى تعود بها من العمل إلى المنزل

- بطاريات السيارات
- خردة / أجزاء خردة
- الذخيرة



هوايات

تزيد بعض الهوايات من خطر التعرض للرصاص.

- الصيد (برصاصات من مادة الرصاص)
- صيد السمك (قطع الثقيل للشبكة)
- ألوان الرسم
- الأثاث المجدد



السفر

قد يزيد السفر خارج الولايات المتحدة من خطر التعرض لمواد تحتوي على الرصاص.

- الهدايا التذكارية
- ألعاب الأطفال
- المجوهرات
- توابل الطعام



أبقى الأوساخ والغبار الرصاص خارج المنزل مع هذه النصائح المفيدة

التنظيف



غسل اليدين



إبقاء الأحذية في الخارج



القيام بالمسح بممسحة رطبة



استخدام مكنسة كهربائية مع مصفى HEPA



غسل الألعاب

تجنب الكنس الغبار الجاف ضرب السجاجيد

يمكن أن تساعد هذه الأطعمة في خفض مستوى الرصاص لدى طفلك.

التغذية

فيتامين سي



في الطماطم والفراولة والبرتقال والبطاطس

الكالسيوم



في الحليب والجبن واللبن

الحديد



الدجاج شرائح اللحم السمك البازلاء البيض

