


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, Ranja



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.



Wash hands



Keep shoes outside



Mop & wet wipe



Use a vacuum with a HEPA filter



Wash toys

Avoid: Sweeping, Dry dusting, Beating rugs

Nutrition

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

Vitamin C



Tomatoes
Strawberries
Oranges
Potatoes

Calcium



Milk
Cheese
Yogurt

Iron



Chicken
Steak
Fish
Peas
Eggs



مسمومیت سرب در کودکان

سرب حتی در مقادیر کم می‌تواند آسیب جبران ناپذیر به شنوایی، رشد و نمو وارد کند.



برای کسب اطلاعات بیشتر، با پروگرام پیشگیری از مسمومیت سرب در کودکان به شماره 3118-364-602 و azhealth.gov/lead تماس بگیرید

ممکن است اطفال با تنفس یا قورت دادن گرد و خاکی که سرب دارد، دچار مسمومیت سربی شوند.



منابع سرب را شناسایی و از خانه خود بیرون کنید.

منابع سرب

مشاغل

مشاغلی مثل تعمیر موتور، معدن کاری، ساخت و ساز و لوله کشی خطر مواجهه شما با سرب را بیشتر می‌کنند. گرد سرب ممکن است از طریق پوست، لباس ها، کفش ها یا سایر چیزهایی که از محل کار به خانه می‌آورید، سرب وارد خانه شما بکنند.

- باتری/بطری های موتور
- فلزها/قطعات قراضه و قدیمی
- مهمات و سلاح ها



خانه

رنگ موجود در خانه‌های قدیمی ساخته شده قبل از 1978، ممکن است سرب داشته باشد.

- رنگ تراشیده/خرد شده
- اسباب منزل و بازی قدیمی
- آلت یا جواهر/گهرهای مصنوعی/ارزان
- ظروف شیشه ای کریستالی
- ترکیب قلع و سرب



سرگرمی ها

برخی سرگرمی ها، خطر مواجهه شما با سرب را بیشتر می‌کنند.

- شکار کردن (گلوله های سربی)
- ماهی گیری (وزنه های سربی ماهیگیری)
- رنگ‌های نقاشی
- لوازم منزل دوباره صیقل داده شده



کالاهای وارداتی

کالاهای وارد شده از کشورهای دیگر، ممکن است سرب داشته باشند.

- ظروف قروت/سفال لعاب دار
- ادویه های آسیایی، اسپانیایی، هندی
- قند یا شیرینی مکزیکی (تاماریندو و چیلی)



دوای خانگی

ممکن است برخی دوای خانگی سرب داشته باشند. این دوای معمولاً پودرهای سرخ یا نارنجی هستند.

- دوای سنتی و مردمی (Pay-loo-ah, Azarcón, Greta)



سفر

سفر به خارج از آمریکا ممکن است خطر مواجهه شما با کالاهای دارای سرب را بیشتر کند.

- اسباب بازی ها
- یادگاری
- ادویه جات یا غذا
- جواهرات



محصولات زیبایی آرایشی

محصولات آرایشی وارد شده از آسیا، هند و آفریقا ممکن است سرب داشته باشند.

- سندور، خل، کاجال، سرمه



سرب، کثیفی و گرد و خاک را با استفاده از این ابزارهای مفید، بیرون از خانه نگهداری کنید.

تمیز کردن

خودداری کنید: جارو کردن، خشک گردگیری کردن ضربه زدن به فرش/قالی ها



اسباب بازی ها را بشوید



از جاروبرقی دارای فیلتر HEPA استفاده کنید



زمین شویی کنید و پارچه خیس بکشید



کفش ها را بیرون از خانه نگهداری کنید



دستان را بشوید

این غذاها می‌توانند میزان سرب طفل شما را کم کنند.

تغذیه



05/18 160-DEH-6

مرغ
استیک
ماهی
نخود
تخم مرغ



آهن

شیر
پنیر
ماست



کلسیم

بادنجان رومی
توت فرنگی
پرتقال
کچالو



ویتامین ث