


# 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](http://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





حتی به میزان کم، سرب می تواند آسیب جبران ناپذیری به شنوایی، رشد و نمو وارد کند.

# سرب در کودکان

جهت کسب اطلاعات بیشتر با برنامه پیش گیری از مسمومیت سرب در کودکان به این شماره تماس بگیرید 602-364-3118  
azhealth.gov/lead

کودکان می توانند با تنفس و یا قورت دادن گرد و خاک که حاوی سرب باشد مسموم شوند.



## منبع سرب

منبع سرب را تشخیص داده و از محیط خانه بزدایید.

### مشاغل

مشاغلی مانند تعمیر خودرو، کار در معدن، بناسازی ساختمان و لوله کشی ممکن است خطر آلوده شدن به سرب را افزایش دهند. گرد و غبار سرب را می توان از طریق پوست بدن، لباس، کفش یا سایر وسایلی که از محل کار به خانه می آورید، به خانه انتقال داد.



- باتری ماشین  
- ضایعات فلزی/قطعات  
- مهمات

### فعالیت های تفریحی

برخی از فعالیت های تفریحی خطر تماس شما را با سرب افزایش می دهند.

- شکار (گلوله های سربی)  
- ماهیگیری (وزنه و ساچمه سربی)  
- نقاشی هنری  
- مبلمان بازسازی شده



### سفر کردن

سفر کردن به خارج از ایالات متحده ممکن است خطر تماس شما را با اقلامی که ماهیت سربی دارند را افزایش دهد.



- سوغاتی  
- ادویه یا غذا  
- اسباب بازیها  
- جواهرات

### خانه

سرب می تواند در رنگ خانه های قدیمی بنا شده قبل از 1978 موجود باشد.

- رنگ خشک شده روی دیوار  
- مبلمان و اسباب بازی های قدیمی  
- لباس های تزئینی و یا جواهرات  
- ظروف شیشه ای کریستال  
- ظروف نقره ای



### محصولات وارداتی

اقلام بازگردانده شده از کشورهای دیگر ممکن است حاوی سرب باشند.

- سفال لعابدار  
- ادویه های آسیایی، اسپانیایی و هندی  
- آب بنات مکزیکی (زردچوبه و فلفل)



### داروهای خانگی

برخی از داروهای خانگی ممکن است حاوی سرب باشند. این داروهای خانگی معمولاً پودرهای قرمز یا نارنجی رنگ هستند.

- داروهای سنتی (Greta, Azarcón, Pay-loo-ah)



### لوازم آرایشی

لوازم آرایشی وارداتی از آسیا، هند و آفریقا ممکن است دارای سرب باشند.

- سرخاب هندی، لوازم آرایشی باستانی، سرمه



## نظافت کردن

گرد و خاک آغشته به سرب را با روش های ذیل از محیط خانه بزدایید.

اجتناب ورزیدن جارو کردن گرد و خاک و گردگیری قابچله



شستشوی اسباب بازیها



از جاروبرقی با فیلتر HEPA استفاده کنید



با پارچه نم تمیز کنید



کفش ها را مرتب



شستشو

این غذاها به کاهش سرب در کودکان کمک می کنند.

## تغذیه



گوشت مرغ  
استیک  
گوشت ماهی  
نخود  
تخم مرغ



آهن

شیر  
پنیر  
ماست



کلسیم

گوجه فرنگی  
توت فرنگی  
پرتقال  
سیب زمینی



ویتامین C