

Making Your Home Lead-Safe for Your Child



California Department of Public Health
Childhood Lead Poisoning Prevention Branch



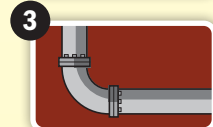
10 Tips for Reducing Lead Sources at Home:



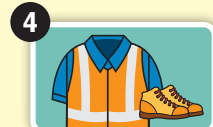
1 Peeling or deteriorated paint in older homes: Wet-mop and wet-wipe house dust, and be sure to wash your child's hands and toys often. Keep cribs and other children's toys away from window sills or peeling paint. Use lead-safe work practices to repair your home. If your home was built before 1978, lead in your paint may get into your dust. Lead dust may also be tracked into the home from soil contaminated by leaded gasoline or industrial emissions.



2 Bare dirt outside: Cover bare dirt where children play with grass, plants, bark, or gravel.



3 Plumbing containing lead/lead pipes or fixtures: Reduce potential exposure to lead in tap water by running water until it feels cold and only drawing from the cold tap for cooking, drinking, or baby formula (if used).*



4 Work clothes and shoes if household members work with lead: If you work with lead, change out of work clothes and shoes and wash up before getting in your car or going home. Some jobs and hobbies involving lead include battery recycling, construction, stained glass making, and time spent at a shooting range.



5 Some foods and spices: Avoid imported foods and especially brightly colored spices brought to the U.S. from other countries by family and friends, such as chapulines, turmeric, khmeli suneli, or dried chili powder.

*** Water saving tip:** Collect your running water and use it to water plants not intended for eating.



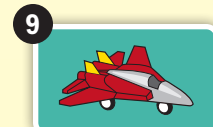
6 Some ceramic dishware: Avoid using dishes, pots, or water crocks that are worn or antique, from a discount or flea market, handmade, or made outside of the U.S., unless they have been tested and don't have lead.



7 Traditional remedies, cosmetics, or ceremonial powders. Talk to your doctor if you use Ayurvedic or Chinese medicines, remedies like Azarcon, Greta, Paylooh, or other traditional remedies, or traditional cosmetics like Kohl, Surma, or Sindoor. These items may have lead.



8 Some candy: Avoid giving your child sweets. Some candies from outside the U.S. may have lead, especially those with dried chili or tamarind. Fresh fruits and vegetables and lean meats are healthier choices.



9 Some toys, jewelry, and other objects: Keep jewelry out of your child's hands and mouth. Check toys for peeling paint and wash them often. Old or vinyl toys are more likely to have lead. Avoid recalled items: www.cpsc.gov.



10 Bullets and fishing sinkers: Do not let your child touch lead fishing sinkers or lead bullets or casings. Always wash up after handling these items.

For more information about childhood lead poisoning prevention, visit go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids or contact:



Դարձրեք ձեր տունը անվտանգ ձեր երեխայի համար



Կալիֆորնիայի Հանրային առողջության վարչության Մանկական կապարից թունավորումների կանխարգելման մասնաճյուղ



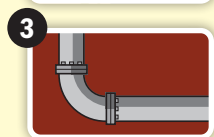
10 խորհուրդ տանը կապարի աղբյուրները նվազեցնելու համար.



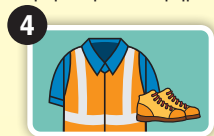
1 Կեղևավորված կամ փչացած ներկ հին տներում. Թաց և խոնավ շորերով սրբեք տան փոշին և համոզվեք, որ հաճախակի լվանում եք ձեր երեխայի ձեռքերն ու խաղալիքները: Օրորոցները և այլ մանկական խաղալիքները հեռու պահեք պատուհանագրգերից կամ կլեպվող ներկից: Օգտագործեք կապար չպարունակող աշխատանքային գործելակերպեր՝ ձեր տունը վերանորոգելու համար: Եթե ձեր տունը կառուցվել է մինչև 1978 թվականը, ապա ձեր ներկի կապարը կարող է ներթափանցել ձեր փոշու մեջ: Կապարի փոշին կարող է նաև տան մեջ մտնել կապար պարունակող բեկնիսով կամ արդյունաբերական արտանետումներով աղտոտված հողից:



2 Դրսի սովորական կեղտ. Ծածկեք սովորական կեղտը, որտեղ երեխաները խաղում են խոտի, բույսերի, կեղևի կամ մանրախիճի հետ:



3 Սանտեխնիկա, որը պարունակում է կապարե խողովակներ կամ հարմարանքներ. Կրճատեք ծորակի ջրի մեջ կապարի հնարավոր ազդեցությունը հոսող ջրի միջոցով, մինչև այն սառչի և միայն սառը ծորակից դուրս գա ճաշ պատրաստելու, խմելու կամ մանկական կաթնախառնուրդի համար (եթե օգտագործվում է):*



4 Աշխատանքային հագուստ և կոշիկ, եթե ընտանիքի անդամներն աշխատում են կապարով. Եթե դուք աշխատում եք կապարով, փոխեք աշխատանքային հագուստն ու կոշիկները և լվացվեք նախքան ձեր մեքենան նստելը կամ տուն գնալը: Կապարի հետ կապված որոշ աշխատանքներ և հորքիներ ներառում են մարտկոցների վերամշակում, շինարարություն, միտրաժներ պատրաստելը և հրաձգարանում անցկացրած ժամանակը:



5 Որոշ մթերքներ և համեմունքներ. Խուսափեք ներմուծվող սննդամթերքներից և հատկապես վառ գույնի համեմունքներից, որոնք ԱՄՆ են բերվում ընտանիքի և ընկերների կողմից այլ երկրներից, ինչպիսիք են շապոպինները, քրեումը, խմելի տունեյին կամ չորացրած չիլի փոշին:



* Ջրի խնայողության խորհուրդներ. Հավաքեք ձեր հոսող ջուրը և օգտագործեք այն ուտելու համար չնախատեսված բույսերը ջրելու համար:



6 Որոշ կերամիկական սպասք. Խուսափեք օգտագործել մաշված կամ հնաոճ սպասք, ամաններ կամ ջրամաններ, գեղեղի կամ հին ապրանքների շուկայից, ձեռագործ կամ ԱՄՆ-ից դուրս պատրաստված, եթե դրանք փորձարկված չեն և կապար չունեն:



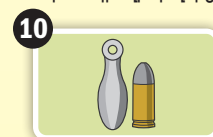
7 Ավանդական միջոցներ, կոսմետիկա կամ ծիսական փոշիներ: Խոսք ձեր բժշկի հետ, եթե օգտագործում եք Ayurvedic կամ չինական դեղամիջոցներ, այնպիսի միջոցներ, ինչպիսիք են Azarcon, Greta, Payloosh կամ այլ ավանդական միջոցներ, կամ ավանդական կոսմետիկա, ինչպիսիք են Kohl, Surma կամ Sindoor: Այս տարրերը կարող են կապար ունենալ:



8 Կոնֆետի որոշ տեսակներ. Խուսափեք երեխային քաղցրավենիք տալուց: ԱՄՆ-ից դուրս պատրաստված որոշ կոնֆետներ կարող են կապար պարունակել, հատկապես չորացրած չիլի կամ թամարիկով կոնֆետներ: Թարմ միզերն ու բանջարեղենը և անյուղ միսը ավելի առողջարար ընտրություն են:



9 Որոշ խաղալիքներ, զարդեր և այլ առարկաներ. Չորդերը հեռու պահեք երեխայի ձեռքերից և բերանից: Ստուգեք խաղալիքները թեփոտվող ներկի համար և հաճախ լվացեք դրանք: Հին կամ վնասված խաղալիքներն ավելի հավանական է, որ կապար պարունակեն: Խուսափեք արտադրողի կողմից հետ կանչված իրերից. www.cpsc.gov:



10 Փամփուշտներ և ձկնորսական սուզիչներ. Թույլ մի տվեք, որ ձեր երեխան դիպչի կապարե ձկնորսական սուզիչներին կամ կապարե փամփուշտներին կամ պատյաններին: Միշտ լվացվեք այս իրերի հետ աշխատելուց հետո:

Մանկական կապարի թունավորման կանխարգելման մասին լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids կամ կապ հաստատեք՝