給孩子吃富含鈣質、鐵質和維他命 C 的食物，可以幫助他們預防鉛中毒。

富含鈣質的食物包括牛奶、起司、優格和菠菜。富含鐵質的食物包括豆類、肉類、豆莢、菠菜、蛋和穀麥片。富含維他命 C 的食物包括柳橙、柳橙汁、葡萄柚、蕃茄和青椒。

我如何判斷孩子是否有鉛中毒現象？

鉛中毒通常不會讓孩子看起來或感覺不適。抽血檢查是唯一能夠確知的方法。

紐約州的醫療服務提供者必須在每個兒童達一歲和兩歲的時候，為他們測量體內含鉛量。

請詢問您的醫生何時該替超過兩歲的孩子測量體內含鉛量。在下列情況下，年齡較大兒童的鉛中毒風險較高：

- 居住或長時間待在一個 1978 年以前興建的房屋裡
- 住家靠近交通繁忙的馬路或工廠
- 家裡有人會在工作時接觸到鉛
- 最近才移民到美國
- 會拿漆片、塑膠製品或泥土來吃
- 兄弟姊妹中有人的血液鉛濃度過高

哪裡可以找到更多資訊？

請諮詢您的醫療服務提供者（醫療院所或醫生）或致電當地的衛生部門！

歡迎造訪紐約州衛生廳的網站：

www.health.state.ny.us/environmental/lead

如果您擔心自己會因為工作而發生鉛中毒，請致電紐約州職業健康局 (NYS Bureau of Occupational Health)：

1-800-458-1158, 分機 27900

紐約州
衛生廳

2601

Rev. 8/08

鉛中毒

對每個寶寶和兒童來說都很 危險

本手冊提供您這方面的須知。

什麼是鉛？

鉛是存在於土壤中的一種金屬，它有毒性。多年來，鉛被用來製造塗漆、汽油、鉛管及許多其他物品。幾種陶器中仍含有鉛。隨著這些物品的使用或是磨損，裡面所含的鉛會被釋放出來。

含鉛塗漆在 1978 年被禁止用於住家。如果您的房屋建於 1978 年以前，或是靠近交通繁忙的街道，那麼您家內外的灰塵或泥土裡面就可能含鉛。

什麼是鉛中毒？

鉛有可能經由吞嚥或呼吸進入孩子體內。很多時候，您甚至看不見造成鉛中毒的鉛。含鉛塗漆所產生的粉塵仍然是兒童鉛中毒最主要的源頭。

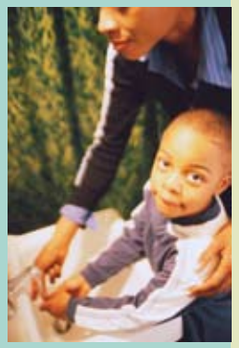
鉛中毒可能造成兒童的成長、行為或學習能力障礙。鉛也可能傷害孕婦肚子裡的胎兒。如果您計劃懷孕，那麼就該從現在開始保護自己，遠離鉛毒。

為什麼幼兒中毒的機率最大？

幼兒花很多時間在地上玩。他們喜歡把手、玩具和其他東西放到嘴巴裡。這樣做會增加他們吃進鉛塵和漆片的機率。只要微量的鉛，就能對成長中的幼童造成傷害。

如何保護我的孩子避免鉛中毒？

洗去鉛塵。



如果您住的房屋建於 1978 年以前，那麼您就必須幫孩子洗去鉛塵。

- **經常清洗孩子的雙手和玩具，即使看起來不髒也要洗。**
- **常拖地，並且用濕的抹布擦拭窗台。把髒水倒進馬桶中。**乾的抹布會讓鉛塵到處飛散。

妥善保養較老舊的房屋。

如果您住的房子或公寓建於 1978 年以前：

- 修補所有掉漆的地方。在您進行任何修繕工作之前，請打電話給您當地的衛生部門，詢問應如何安全地油漆和修繕。
- 孕婦和兒童應該遠離房屋修繕的地方。
- 特別注意幼兒，不要讓他們吃或玩耍漆片、塑膠、灰塵或泥土。
- 在承租或買下一間房子前，先詢問房東或仲介商房屋含鉛的情況。

不要把鉛帶進家門。

某些兒童珠寶和飾品以及老舊的塗漆玩具和家具都含有鉛。

當您從事與鉛有關的工作或嗜好時，要特別小心，如建築裝修、管線工程、彩繪玻璃，或使用釣魚鉛墜、鉛製子彈、一些工藝用漆、幾種陶瓷釉彩及有鉛焊錫的時候。

- 回家和孩子碰面前要先洗澡，並且把工作服和工作鞋換下。
- 工作或活動結束後，要洗手和洗臉。
- 把工作服和其他衣服分開來洗。

別讓食物沾上鉛毒。

- **用水前先把水龍頭打開，讓水流一分鐘。**如此可清除老舊水管所釋放出來的鉛。飲用、做飯或沖泡嬰兒配方奶時，只能用冷的自來水（而不要用熱的自來水）。
- **使用不含鉛的碗盤和杯壺。**拉丁美洲、中東和印度製造的陶器以及上了釉彩的瓷器較有可能含鉛。白鑞（pewter）、含鉛玻璃及水晶也都含鉛。

- **避免使用可能含鉛的產品。**目前已經發現某些來自其他國家的傳統藥品、草藥、香料和化妝品中含鉛，其中包括印度的 Ayurvedic 草藥、kohl 和 surma 等化妝品，以及 liga、greta、azarcon、litargirio 等墨西哥草藥及其他產品。