***更多保護您自己和孩子避免鉛中毒的方法：***

5. **不要吃可能含鉛的東西，**如坯土、陶器、泥土或剝落的漆片。如果您曾經吃了這些東西，請告訴您的醫生。

6. **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，或使用釣魚鉛墜或鉛製子彈等。吃東西前要洗手，而且不要在您工作或從事嗜好的區域飲食。

7. **如果您住的房子或公寓是在 1978 年以前興建，**請在房子進行任何修繕工作期間遠離工作區域，直到工人把工作區域完全清理乾淨為止。

**如想瞭解修繕工人應該採取哪些防護措施，以保護您和您的孩子不接觸到鉛塵，請致電您當地的衛生部門。**

## 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

2599

Rev. 8/08

# 您懷孕了嗎？

瞭解如何
**保護您自己**
和**您的寶寶**
避免**鉛中毒**。

## 我為何應該保護自己遠離含鉛物質？

鉛具有毒性。鉛可能使懷孕婦女得到高血壓。鉛也可能導致您的寶寶在出生時體重不足或是早產。

如果您的體內有鉛，您可能經由懷孕把它傳給寶寶。即使寶寶體內只含少量的鉛，它都可能使寶寶的成長、行為或學習能力出現障礙。

保護妳自己避免鉛中毒，
也就同時保護了妳的寶寶。

## 鉛如何進入我的體內？

鉛可能經由吞嚥或呼吸進入您的身體。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。

雖然含鉛塗漆已經在 1978 年被禁止用於住家，但含鉛塗漆所產生的粉塵仍然是兒童鉛中毒最主要的源頭。

## 我得到鉛中毒的機率有多高？

**如果您對下面任何一個問題回答「是」，那麼您就應該請您的醫生為您測量體內的含鉛量。**

- ☐ 您住的房子或公寓是否建於 1978 年以前？
- ☐ 您住的房屋最近是否做過任何修繕？
- ☐ 您是否生在國外，或是住過國外？
- ☐ 您是否使用國外進口的藥品、化妝品或香料？
- ☐ 您自己或是和您住在一起的人所從事的工作或嗜好是否可能讓您接觸到鉛？
- ☐ 您是否使用不在美國製造的陶器、上釉的瓷器或是含鉛的玻璃製品？
- ☐ 您是否曾經吃過或嚼過陶器碎片、泥土、漆片、坯土或其他不是食物的東西？

## 我如何保護我自己和寶寶避免鉛中毒？

1. **請您的醫生為您測量體內的含鉛量。**抽血檢查是唯一能測知您體內含有多少鉛的方法。鉛中毒通常不會讓您看起來或感覺不適。

2. **食用含有豐富鈣質、鐵質和維他命 C 的食物可以幫助您預防鉛中毒。**富含鈣質的食物包括牛奶、起司和優格。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。

3. **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。

4. **避免使用來自其他國家的傳統藥品、化妝品或香料。**這些東西比美國製的產品更可能含鉛。目前已經發現印度的 Ayurvedic 草藥、kohl 和 surma等化妝品，以及 liga、greta、azarcon、litargirio 等墨西哥草藥和其他食物中都含有鉛。

*背面有更多保護你自己的方法...*