



## 铅中毒预防

---

### 我们在哪里可以发现铅？

- **漆：**1978 年之前生产的油漆中可以发现铅。这种油漆可能用在您的家里任何涂层表面上，比如门、窗和门廊。
- **尘埃：**家里的铅尘来自剥落和脱落的铅涂层表面。重新涂漆或改造时的砂纸打磨和刮落旧漆也可能引发铅尘问题。
- **土壤：**从您的住房外部脱落至地面的旧油漆可能在土壤里留下铅。
- 陶瓷餐具、水晶、来自美国以外地区的食品罐、水管、焊料和配件以及一些民族性化妆品和家常治疗方法中也可以找到铅。
- 有些工作和爱好会让孩子和成人接触到铅。例如画家、住房改造师、水管工、机械工、桥梁工人、制作珠宝、陶瓷/陶具或不锈钢，进入室内靶场。

---

### 您的孩子是否面临铅中毒风险？

如果您对以下任何问题的回答为“是”，您可能需要让您的孩子接受测试（即使您的孩子年龄较大）。

- 您的孩子居住或经常访问的建筑物是否修建于 1960 年以前？
- 您孩子居住或经常访问的建筑物是否修建于 1978 年以前，而且该建筑当时正在或刚刚完成维修或改造？
- 您的孩子居住或经常访问的建筑物是否有油漆剥落或脱落？
- 您的孩子是否与工作或爱好会经常接触铅的成人一起居住或经常拜访这样的成人？
- 您的家人是否使用美国以外地区生产的餐具吃东西或喝东西？
- 您的家人是否使用家常治疗方法？

---

### 孩子如何会铅中毒？

- 当孩子吸入（吃下）有铅的尘土时，通常就会出现铅中毒。孩子也会吃下含铅涂料碎片或含铅的泥土。

---

### 铅会对身体产生什么影响？

- 身体里无铅才是安全的。铅可能造成的损害是永久性的！铅可造成大脑损伤。铅可能引发发育问题、听力受损和学习问题。
  - 很多孩子并未表现出铅中毒的迹象。高度铅中毒的一些迹象和其他儿童疾病相同，例如普通感冒或出牙。
-

## 铅会对身体产生什么影响？（续）

- 如果孕妇接触铅，她和她未出生的孩子都可能铅中毒。铅可对母亲和她的孩子造成持久损害。

---

## 如何可以降低风险？

以无铅的安全方式更换、弥补或管理所有铅危害。

### 为防止孩子铅中毒可采取的步骤：

- 让孩子和孕妇远离所有铅危害。
- 用湿布擦拭窗台和窗口井或用湿拖把清洁地面，清理铅尘和油漆碎片。不要用干布擦拭或使用吸尘器，这会散布铅尘。
- 堵住有剥落或脱落油漆的地方。不要使用有脱落油漆的窗户。
- 将孩子的卧室或游戏区移动至无剥落或脱落油漆的房间。
- 在入口大门的内侧和外侧放置可洗地垫。
- 让人脱鞋后再进门。
- 不要让你的孩子（或宠物）在泥土里玩耍。
- 经常清洗孩子的双手、玩具和奶嘴并擦干。在孩子玩耍、进食和入寝前清洗孩子的双手并擦干。
- 喝水龙头里的冷水，用水龙头里的冷水烹饪并制作婴儿食品。使用前先让水流 1-2 分钟。
- 给孩子健康的餐点和零食。空胃比饱胃吸收铅的速度更快。

### 成人为防止自己或孩子因为自己的工作或爱好而铅中毒可采取的步骤：

- 不要在工作/爱好区域进食、喝水或抽烟。
- 进食、吸烟或喝水前洗净双手和面部。
- 在有铅的环境中工作时穿防护服（例如一次性手套、帽子和鞋套）。使用 NIOSH 认证的口罩。
- 在离开工作区域前淋浴、清洗头发并换上干净的衣服。留在衣服上的尘土可能污染你的家和车。
- 将工作服和鞋放在密封的塑料袋里。
- 将工作服和家庭衣物分开来洗涤。

---

## 您的孩子是否需要接受铅中毒测试？

- 是的，一到二岁左右的所有孩子都必须接受铅中毒测试，这是法律规定的！
- 血液测试将在测试时表明您孩子的血液里有多少铅。如果铅含量很高，您的孩子将需要更多测试。
- 如果您的孩子（其他年龄）面临风险，让您的孩子在这些时间也接受测试。

---

## 康涅狄格州铅和健康家庭计划

(860) 509-7299

[www.ct.gov/dph/lead](http://www.ct.gov/dph/lead)

[www.ct.gov/dph/healthyhomes](http://www.ct.gov/dph/healthyhomes)



# 正确饮食有助于抵抗铅中毒

铅让身体将其误认为铁、钙或锌。健康饮食将帮助减少身体内残留的铅。

不要让你的孩子一整天都饿着肚子！

## 五种基本的食物组

- 面包、谷类和谷物
- 蔬菜
- 水果
- 牛奶和奶制品
- 肉、鸡、鱼、坚果和豆类



## 富含钙的食物

- 牛奶
- 酸奶
- 奶酪（作为零食，在通心粉和奶酪、披萨、玉米饼和蔬菜等烹饪食物中）
- 奶制品（布丁、汤、冰淇淋、奶蛋饼）
- 沙丁鱼或罐装鲑鱼（带骨）
- 绿色蔬菜（甘蓝、羽衣甘蓝、西兰花）



## 富含锌的食物

- 鸡或火鸡
- 瘦肉
- 鱼
- 牛奶和奶酪
- 蛤蜊、牡蛎、贻贝、螃蟹
- 干豆类和扁豆
- 蛋



---

## 富含铁的食物

- 红瘦肉、鸡肉、火鸡和鱼
- 铁强化冷热早餐麦片
- 蛤蜊、牡蛎或贻贝（用罐装制作汤或意大利面酱汁）
- 深色绿叶蔬菜
- 干豆、豌豆和其他豆类（花豆、红豆、菜豆、芸豆、鹰嘴豆）
- 蛋
- 干果



当你在同一餐中吃下富含维生素C的食物时，蔬菜、谷类、豆类、坚果和蛋中含有的铁会对身体发挥更大作用。橙子、柚子、草莓、哈密瓜、青椒、菜花、西兰花和土豆是富含维生素C的食物。

---

### 健康小贴士：

- 不要炸食物。用烘烤的方式烹饪。
- 尽量不要吃高脂肪的食物。如果要吃，则吃少量。
- 维生素C帮助你的身体吸收铁。
- 2岁以下的孩子应该在不再喝配方奶或母乳后应该喝全脂牛奶。大部分2岁及以上的孩子可以喝低脂牛奶。对牛奶过敏的孩子应该吃豆腐、绿叶蔬菜、沙丁鱼或罐装鲑鱼以满足身体对钙的需求。
- 越年幼的孩子需要的量越少。活动量越大的人需要这5种食物组的量越大。

---

康涅狄格州铅和健康家庭计划 (860) 509-7299

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

[www.ct.gov/dph/lead](http://www.ct.gov/dph/lead)

[www.ct.gov/dph/healthyhomes](http://www.ct.gov/dph/healthyhomes)

