

# 칼슘, 철 및 비타민 C가 풍부한 음식을 드십시오

# 정보 제공용



Hawaii Childhood  
Lead Poisoning  
Prevention

칼슘은 납 흡수를 줄이고 치아와 뼈를 튼튼하게 만듭니다.

## 칼슘



- 우유, 요거트, 치즈
- 두부
- 정어리, 연어(뼈 포함 통조림 제품)

철과 비타민 C가 함께 작용하여 납 흡수율을 줄입니다.

## 철

- 살코기, 닭고기, 칠면조고기, 해산물
- 철분 강화 시리얼 및 빵
- 건조 콩 및 완두콩
- 대두
- 계란



## 비타민 C

- 자몽, 오렌지, 그레이프프루트
- 파파야, 파인애플, 구아바
- 키위, 딸기
- 고구마
- 토마토, 브로콜리, 피망
- 시금치, 케일 및 기타 녹색잎 채소



## 피할 음식

- 감자튀김, 포테이토칩, 닭껍질, 돼지껍데기, 베이컨, 소시지, 튀김류 또는 동물성 지방 함량이 높은 식품

## 하와이 아동기 납 중독 예방 프로그램

하와이 주 보건부

[Lead.hawaii.gov](http://Lead.hawaii.gov)

[doh.lead@doh.hawaii.gov](mailto:doh.lead@doh.hawaii.gov)

808-733-9055

미국 질병관리예방센터

[Cdc.gov/nceh/lead](http://Cdc.gov/nceh/lead)

미국 환경보호청

[Epa.gov/lead](http://Epa.gov/lead)

미국 소비자제품안전위원회

[Cpsc.gov](http://Cpsc.gov)

하와이 중독센터

[Hipoisoncenter.org](http://Hipoisoncenter.org)

1-800-222-1222



하와이 주 보건부는 인종, 피부색, 출신 국가, 언어, 연령, 성별, 성 정체성 또는 표현, 성적 지향, 종교 또는 장애에 관계 없이 활동에 대한 접근성을 제공합니다. 문제 발생 후 180일 내에 Box 3378, Honolulu, HI 96801에 고재한 차별철폐조치 사무소에 연락하거나 808-586-4616(음성/TTY)으로 전화하십시오.



# 케이키를 납으로부터 보호하십시오

# 납 중독은 예방할 수 있습니다

## 담당 의사에게 납 검사에 대해 문의하십시오

### 오늘 할 수 있는 일!

#### 자녀의 손 세척

- ❑ 식사 전과 야외활동 후에 자녀의 손과 얼굴을 씻기십시오.

#### 자주 청소하기

- ❑ 실내로 들어오기 전에 신발과 슬리퍼를 벗으십시오.
- ❑ 바닥, 카펫, 러그 및 가구를 HEPA 진공청소기로 청소하십시오.
- ❑ 물빨래 가능한 또는 일회용 물걸레로 바닥의 먼지를 제거하십시오.
- ❑ 비누와 물로 창턱을 닦으십시오.
- ❑ 청소 후 스펀지, 종이 타월 및 걸레는 버리십시오.
- ❑ 장난감, 고무 젓꼭지 및 자녀가 입에 자주 물고 있는 물건들의 경우, 특히 바닥에 떨어진 후에는 세척하십시오.

#### 건강한 식생활 유지하기

- ❑ 빈 속에는 더 많은 납이 흡수되므로, 자녀에게 규칙적으로 식사와 간식을 제공하십시오.
- ❑ 칼슘, 철 및 비타민 C가 풍부한 건강한 음식을 자녀에게 제공하십시오.
- ❑ 고지방 식품을 제한하여 자녀의 몸에 흡수되는 납의 양을 줄이십시오.

#### 찬물 사용하기

- ❑ 6시간 넘게 수도꼭지를 사용하지 않은 경우, 최소 30초 동안 찬물을 흘려 보내십시오.
- ❑ 뜨거운 수돗물로 이유식을 요리하거나 먹이거나 만들지 마십시오.

#### 기타 할 수 있는 일

- ❑ 페인트칠이 벗겨진 구역에서 아기 침대와 아기 놀이울타리를 치우십시오.
- ❑ 귀하나 집안의 누군가가 납으로 작업하는 경우, 집에 들어오기 전에 샤워하고 옷을 갈아입으십시오. 이러한 옷들은 나머지 가족의 옷과 분리하여 세탁하십시오.
- ❑ 집 수리 및 공사 구역에 자녀를 두지 마십시오.
- ❑ 납 성분이 없는 도자기, 자기 그릇 및 유리 제품을 사용하십시오.

납에 노출된 아동은 어떠한 증상도 보이지 않을 수 있으나, 아동의 뇌 발달에 영향을 미쳐 학교에서 학습 및 행동 문제를 일으킬 수 있습니다.

신생아, 영유아 및 아동은 위험에 가장 취약합니다.

페인트 조각 및 먼지, 장난감, 흙, 물 및 자기 그릇 같은 물건에 함유된 납을 섭취하거나 호흡하면 혈중 납 수치가 높아집니다.

납은 귀하의 집, 이웃집 또는 자녀가 자주 방문하는 모든 장소에 존재할 수 있습니다.

혈중 납 수치가 상승한 여성의 경우, 납이 태아에게 전달될 수 있습니다.



납 성분이 포함된 자기 그릇의 예