

提供富有高含量的钙、铁和维生素C

欲获得更多信息



钙可以减少铅的吸收, 使牙齿和骨骼变得强壮。

钙

- 牛奶、酸奶、奶酪
- 豆腐
- 沙丁鱼、鲑鱼(含骨头罐头装)



铁和维生素 C 共同作用, 减少铅的吸收。

铁

- 瘦牛肉、鸡肉、火鸡、海鲜
- 铁强化谷物和面包
- 干豆和豌豆
- 黄豆
- 蛋



维他命 C

- 柚子、橘子、西柚
- 木瓜、菠萝、番石榴
- 奇异果、草莓
- 甘薯
- 番茄、西兰花、甜椒
- 菠菜、羽衣甘蓝和其他绿叶蔬菜



避免这些食品

- 炸薯条、薯片、鸡皮、猪皮、熏肉、香肠、任何油炸或动物脂肪含量高的东西

夏威夷儿童铅中毒预防计划

夏威夷州卫生部

Lead.hawaii.gov

doh.lead@doh.hawaii.gov

808-733-9055

美国疾病控制与预防中心

Cdc.gov/nceh/lead

环境保护局

Epa.gov/lead

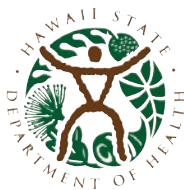
消费品安全委员会

Cpsc.gov

夏威夷毒物防治中心

Hipoisoncenter.org

1-800-222-1222



夏威夷州卫生部提供各种活动的访问, 不论种族、肤色、国籍、语言、年龄、性别、性别认同或表达、性取向、宗教或残疾。请在出现问题后的180天内联系我们的平权官员, 地址为 Box 3378, Honolulu, HI 96801, 或致电 808-586-4616 (语音/TTY)。



保持您的
免于受铅危害

铅中毒是可预防的 向您的医生咨询铅的检测

您今天就可以采取的行动!

给您的孩子洗手

- ❑ 在吃饭前和户外玩耍后,为您的孩子的洗手和面。

经常清洁

- ❑ 在进入你的家之前先脱下鞋子和拖鞋。
- ❑ 使用 HEPA 吸尘器清洁地板、地毯、小毯子和家具。
- ❑ 用可清洗或一次性湿拖把清除地板上的灰尘。
- ❑ 用肥皂和水擦拭窗台。
- ❑ 清洁后扔掉海绵、纸巾和抹布。
- ❑ 清洗玩具、奶嘴和孩子经常放入口中的东西,特别是在他们摔倒在地上之后。

保持健康的饮食

- ❑ 为您的孩子规律的进餐和零食,因为空腹会吸收更多的铅。
- ❑ 给孩子健康的食物富含大量的钙,铁和维生素 C。
- ❑ 限制脂肪含量高的食物,以减少孩子身体吸收的铅量。

使用冷水

- ❑ 如果水龙头超过 6 小时未使用,请将冷水运行至少30秒。
- ❑ 不能用热水龙头的热水做饭,饮用或制作孩子的配方奶粉。

其他您可以做的事

- ❑ 将婴儿床和游戏围栏移离油漆脱落的区域。
- ❑ 如果您或您家中的某人在工作中接触铅,在进入家之前淋浴和换衣服。将这些衣服与家里的其他衣服分开洗涤。
- ❑ 让您的孩子远离家居维修和建筑区域。
- ❑ 确保陶器、陶瓷餐具和玻璃杯都是无铅的。

接触铅的儿童 可能不会 出现任何症状,但他们的大脑发育可能会受到影响,导致在校学习和行为问题。

婴儿、学步儿和幼儿的风险最大。

高血铅水平是由于食入或吸入油漆碎片和灰尘、玩具、土壤、水和陶瓷餐具而引起的。

铅可以在您的家中、邻居的家中或您孩子经常去的任何地方。

血铅水平升高的女性可以将铅传给未出生的婴儿。



含铅的陶瓷餐具的例子