

如何保护自己和家人免受铅的危害？

铅是环境中存在的一种天然物质。数百年来，被广泛应用于多种产品。但坏消息是，铅一旦进入人体就会对人体造成危害。这种物质可以通过多种不同的渠道被人体吸入、吞入或摄入。在新泽西州，儿童最有可能接触到的铅是经过长期分解的含铅油漆。这种油漆中的铅通常以油漆碎片和灰尘的形式散布。

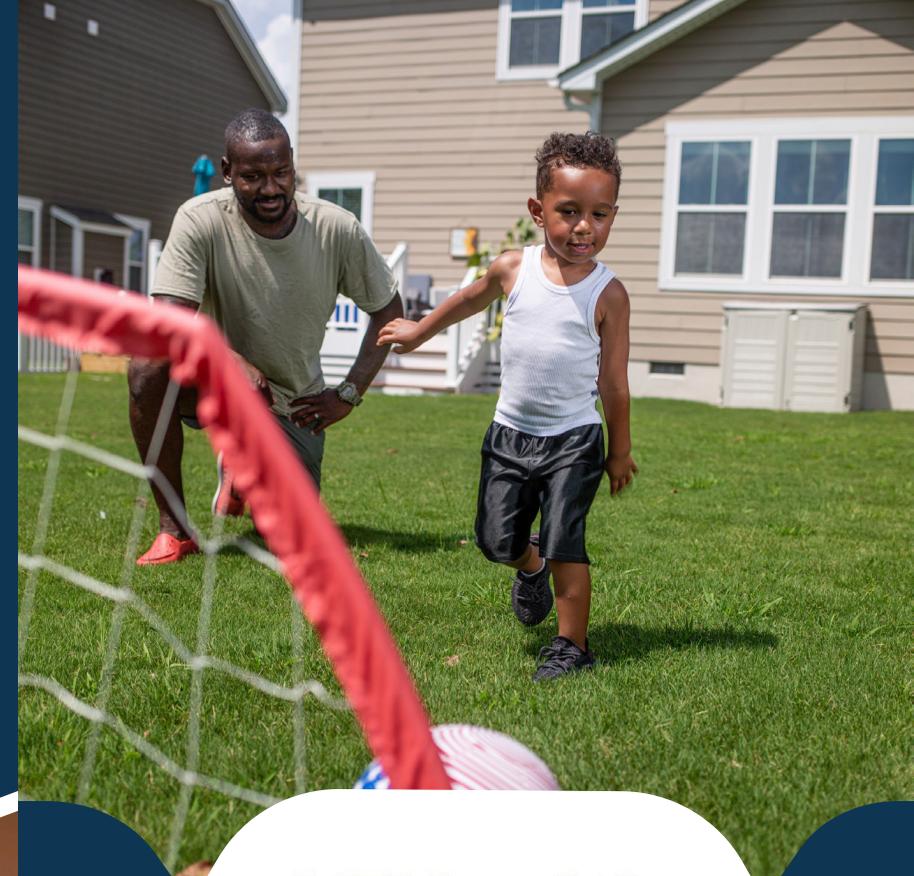
无论铅含量是高是低，都会对人体造成伤害。

铅不应存在于人体内。即使极低的铅含量，也会对儿童和成人造成严重危害。与成人相比，儿童更容易因低含量的铅而患上严重疾病。新泽西州规定，6岁以下儿童在1岁和2岁时，或在6岁前应尽快接受铅检测。铅对儿童健康造成的一些危害可能包括对人体大脑、肾脏和神经系统的损害。幸运的是，您可以采取一些措施来保护家人免受铅的危害。请咨询您的医疗保健提供者或当地卫生部门，以了解有关接受血铅检测的更多信息。

有关预防铅中毒的更多信息：

[Insert Local Health Department Information]

新泽西州毒物控制中心
(New Jersey Poison Control Center, NJPIES)
1-800-222-1222



远离铅危害

3岁前接受两次检测

了解有关铅的事实以及如何确保家人安全。



铅是什么？

铅是一种软金属，极易分解成细小的粉尘。在新泽西州，受损油漆产生的铅尘是导致儿童铅中毒的最常见原因。它极易被吸入或吞入人体。如果您的房屋建于 1978 年之前，并且任何涂漆表面存在脱落或开裂现象，请联系您的医疗保健提供者或当地卫生部门进行血铅检测。



铅还存在于何处？

铅可通过以下途径进入人体：

- ▣ 食用含铅的非食品类物质
- ▣ 钓鱼和捕猎用具
- ▣ 釉陶和盆器
- ▣ 管道中的铅
- ▣ 小吃类
- ▣ 某些保健/医学治疗
- ▣ 香料

我可以如何保护家人？

洗手有助于保持手部清洁，以防止细菌和铅侵入人体。

用水清洁是指用湿抹布或拖把清洁家中的硬表面。硬表面包括窗台、通风口、门框等。

在清洁窗帘、地毯和沙发等软表面时，应使用**高效微粒空气过滤器 (High-efficiency Particulate Air, HEPA) 真空吸尘器**。请勿在室内清理真空袋或过滤器。

多食用富含维生素 C、铁和钙的食物，**保持健康均衡饮食**，这样有助于防止铅在体内蓄积。

培养**安全的业余爱好和工作习惯**。如果您或您的家人在工作或爱好中受到了铅的危害，请与您的医疗保健提供者讨论如何安全处理这些物质。

如果您怀疑家中可能存在含铅油漆或管道，请对**房屋进行专业检查**。如果您的房屋建于 1978 年之前，请务必进行此检测。