

## 鉛中毒與您孩子的關聯



### 瞭解鉛對您孩子的影響

美國約有 50 萬名 1-5 歲兒童的血鉛水平超過 3.5 微克/分升(ug/dL)。當血鉛含量超過 3.5 微克/分升這一血鉛參考水平時，美國疾病控制和預防中心 (CDC, 英文縮寫) 建議採取公共衛生行動。因為鉛無色無嗅無味，所以您可能不知道您的建築物周圍是否存在鉛。您家中及周遭環境的灰塵、油漆或土壤中可能含鉛，甚至連您的飲用水或食物中也都可能含鉛。由於鉛無法自然分解，因此在將其去除之前，鉛都會持續構成問題。

在我們知道鉛的危害有多大之前，鉛被用於油漆、汽油、水管和許多其他產品。我們現在已經明白鉛所帶來的危害，因此，美國現今的房屋油漆中幾乎不含鉛，含鉛汽油也已被淘汰，家庭管道也不再使用含鉛材質製造。

### 鉛對您孩子健康的影響

鉛可能會對孩子造成嚴重的長期影響，其中包括學習障礙、發育遲緩、過動、聽力受損、甚至腦部損傷。如果及早發現，可以通過減少鉛暴露和/或治療來抑制這些影響。孕婦請避免與鉛接觸，因為鉛可以進入您的身體傳遞給胎兒。好消息是您可以藉由以下簡單措施來保護您的家人。

#### 1. 給孩子做檢測。

即使是外表健康的孩子，體內含鉛量可能也很高。只有為孩子進行檢測，您才能確認孩子是否有鉛中毒。

血鉛檢測僅需 10 分鐘，並在一週內得知結果。

通常建議以下人士接收血鉛檢測：

- 一至兩歲的孩童。
- 接觸高濃度鉛的兒童或其他家庭成員。
- 州或當地篩檢計畫規定應接受檢測的孩童。

如需了解在哪裡讓您的孩子接受檢測，請與您的醫生或當地健康診所聯絡。他們可以解釋測試結果的含義，以及是否需要進一步檢測。



#### 5. 請勿將含鉛灰塵帶入家中。

如果您的工作與建築、拆除、油漆，或電池相關，或您的工作地點在散熱器維修或鉛製品廠，或您喜好的活動會接觸到鉛，則您的手或衣物可能將鉛帶回家中。住家周圍的鉛也可能會被您的鞋子帶入家中，因為，靠近房屋的土壤可能會受到建築物外部含鉛油漆的污染。道路或高速公路旁的土壤可能會被使用含鉛汽油的汽車和卡車多年排放的廢氣污染。

- 如果您的工作或喜好的活動會接觸到鉛，請在回家前洗浴並更換衣物。
- 請鼓勵您的孩子在沙子或草地中玩耍。不要在泥土上玩耍，泥土會沾到手或附著於玩具上。請盡量不讓孩子吃下泥土，確保他們進入房屋時清洗雙手。

#### 4. 請勿自行清除含鉛油漆。

因為刮除或打磨含鉛油漆會產生大量的鉛塵，許多家庭因此出現鉛中毒。維修或翻新老舊建築物產生的鉛塵，會在工程完成後長時間殘留在建築中。加熱油漆可能將鉛釋放至空氣中。因此，當您的家進行裝修和維修時，請確保施工廠商已經過合格認證，且施工人員均受過妥善培訓，遵守鉛安全施工規範。不要嘗試自行清除含鉛油漆。

如果您的房屋建於 1978 年之前，請對房屋進行鉛測試來了解潛在的鉛危害。並解決任何可能存在的危害。您可以從下方選擇一到兩種方法來檢測您的房屋：

- 油漆檢測。此方法讓你得知家中各種塗漆表面的含鉛量，但無法從中得知該油漆是否造成危害以及相應處置方式。在買房或租屋時進行裝修工作前，這是最恰當的作法來幫助您決定如何維護房屋以確保鉛安全。
- 風險評估—透過現場調查的方式，判斷含鉛油漆危害是否存在（包括油漆、灰塵和土壤中的鉛危害），以及其類型、嚴重程度和所在位置，並建議控制或降低此類危害的方法。
- 聯邦法律規定，對 1978 年以前建造的住宅、兒童照護機構和學校建築的塗漆表面進行處置時，施工單位必須經過認證、遵守特定作業方式。若要對 1978 年以前完工的房屋進行塗漆表面達到 6 平方英尺或以上（室內）或超過 20 平方英尺（室外）翻新，或要替換與拆除窗戶，該施工單位還必須事先向屋主或租客提供 EPA 撰寫的《Lead-Safe Certified Guide to Renovate Right（有關正確翻新的鉛安全認證指南）》。

所有居住者（尤其是兒童和孕婦），應離開房屋，直至所有工作完工並徹底清理完畢後方可返回。



#### 2. 保持清潔。

一般的灰塵或泥土中也可能含鉛。如果孩童在灰塵或泥土中玩耍，把手指或玩具放入口中，或是沒洗手就吃東西，都有可能吞進或吸入被鉛污染的塵土。

- 請盡可能保持孩子的玩耍區域乾淨無塵。
- 奶嘴和奶瓶掉到地上後務必清洗。並將備用品放在隨手可得到的地方。
- 每週清潔地板、窗框、窗台和其他表面。使用拖把、海綿，或紙巾搭配溫水和通用全效清潔劑進行清潔。請記住：切勿將氨水與漂白劑混合使用，這樣會生成危險氣體。
- 清潔骯髒和多塵的區域後，請徹底洗淨海綿和拖把頭。
- 定期清洗玩具和絨毛玩偶。
- 確保孩子在用餐、午睡或就寢前清洗雙手。

#### 3. 降低含鉛油漆的風險。

大多數 1978 年之前建造的房屋都有含鉛油漆。這類油漆可能用於窗框、牆面、房屋外部或其他表面。如果誤食剝落或裂開的細微油漆碎片，會對人體造成危害。狀況良好的含鉛油漆通常不會構成問題，除非油漆表面互相摩擦並產生灰塵（例如，當您開窗時，油漆的表面會互相摩擦。）

- 確保您的孩子不會啃咬任何塗了含鉛油漆的物體，例如塗漆的窗台、嬰兒床或嬰兒護欄。
- 請勿燃燒塗有油漆的木材，因為它們可能含鉛。

#### 6. 了解更多有關飲用水中鉛的資訊。

飲用水中最常見的鉛來源是鉛管、水龍頭和管道設施。鉛製管道更可能存在於老舊城市或 1986 年以前建造的房屋中。飲用水中所含的鉛沒有氣味，也沒有味道。若要確認您的飲用水中是否含鉛，您必須進行水質檢測。請記住，設有私人水井的老房屋也可能使用了含鉛材質管道。

#### 減少飲用水含鉛量的重要步驟

- 飲水、烹飪和沖泡嬰兒奶粉時，請只使用冷水。請記住，把水煮沸不能去除水中的鉛。
- 飲水之前請先沖洗家中的管道。沖洗管道的方法包括打開水龍頭、沖澡、洗衣服或洗碗。
- 定期清潔水龍頭濾網（也稱為曝氣器）。
- 如果您使用經認證的過濾器來去除鉛，請務必詳讀說明，了解何時需更換濾芯。使用無效過濾器會降低除鉛效果。

請您與自來水公司聯絡，確認您家中連接主管道的水管（也稱家庭供水管道）是否由含鉛材質製成。您所在地區的自來水公司還可提供您用水系統中的飲用水含鉛量資訊。

若想進一步了解飲用水中的鉛，請撥打 EPA 的安全飲用水專線：1-800-426-4791。如果您對預防鉛中毒還有其他問題，請撥打 1-800-424-LEAD。

您可以致電您所在地的衛生部門或自來水公司，了解檢測水質的方式；或訪問 [epa.gov/safewater](http://epa.gov/safewater)，了解 EPA 的飲用水含鉛資訊。某些州或公用事業機構也會為居民的水質檢測提供費用。請聯絡您所在州或當地的自來水公司以了解更多資訊。

#### 7. 正確飲食。

均衡飲食，多吃富含鈣、鐵和維生素 C 的食物。

- 切勿在鉛晶玻璃製品、老舊或進口陶器中長時間存放食物或液體。

# 鉛中毒與您孩子的關聯

鉛中毒對孩童來說是個嚴重的問題，年齡越小，風險越大。

## 保護您孩子遠離鉛中毒的 7 個途徑：

1



即使您的孩子看起來健康,也要為他們進行鉛中毒檢測。

2



每週清潔地板、窗框、窗台和其他表面。使用拖把、海綿，或紙巾搭配溫水和通用全效清潔劑進行清潔。

3



不讓您孩子啃咬任何表面塗了含鉛油漆的物體。

4



切勿自行去除含鉛油漆，請僱傭經過鉛安全認證的公司進行操作。

5



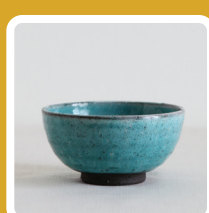
請勿將您在工作或其他活動中所產生的鉛塵帶回家。

6



飲水之前請先沖洗家中的管道。沖洗管道的方法包括打開水龍頭、沖澡、洗衣服或洗碗。

7



均衡飲食，多吃富含鈣、鐵和維生素C的食物。切勿長時間將食物或液體保存在鉛水晶玻璃製品，以及老舊或進口陶器中。



1-800-424-5323  
epa.gov/lead

回收/可回收——使用植物油墨在回收紙張上印刷(至少含 30% 消費後紙類成分)

Traditional Chinese-中文: 繁體版