

有關鉛暴露的情況說明書

鉛對健康造成的影響

如果過多的鉛通過飲水或其它來源進入您的身體，將會造成嚴重的健康問題。它可能會傷害大腦和腎臟，而且還會干擾向全身器官運送氧氣的紅血球的生成。鉛對嬰兒、幼兒和孕婦造成的風險最大。鉛會儲存在骨骼中，並在年齡漸大時釋放出來。在懷孕期間，胎兒會從母親的骨骼中吸收鉛，這可能會影響胎兒的大腦發育。科學家認為鉛的影響與低智商兒童的大腦之間有關係。與健康的成人相比，有腎臟問題和高血壓的成人更容易受到低含量鉛的影響。

人們接觸的鉛來源

人們接觸鉛的來源有很多種。這些來源包括：含有鉛的油漆、受到鉛污染的灰塵或土壤、某些水管材料、特定類型的陶器、錫、黃銅家具、食物和化妝品、在工作單位接觸或從事某些愛好而造成接觸。根據環保署(EPA)的資料，在人們可能接觸到的鉛中有10%至20%來自飲水，而嬰兒食用混有鉛汙染水源的奶粉可能會使得這個比例上升到40%至60%。

減少接觸飲水中的鉛：

1. 用水沖掉鉛：如果數小時沒有用水，請在飲用或烹飪前先讓水流淌15至30秒或者直到水變涼或達到穩定的溫度。
2. 用涼水烹飪和沖調嬰兒奶粉：水管中的鉛在熱水中更容易溶解。

請注意，把水煮沸不會減少鉛含量。

其它資料

如果您希望了解如何在家中/樓舍中減少接觸鉛的信息，以及鉛對健康的影響，請訪問EPA的網站www.epa.gov/lead。如果您擔心接觸到鉛，請與您的保健醫務人員聯繫，了解如何讓孩子接受鉛的檢測。

如果您有任何問題，請致電240.740.2324或通過電子郵件**brian_a_mullikin@mcpsmd.org**與環保小組組長Brian

Mullikin聯繫。