

- **如果你的工作是與鉛有關的**
在未下班前，先洗手、臉和頭髮，並且更換衣服。不要把工作用的衣服與其他衣服一起洗濯，洗完工作用的衣服後，要沖洗洗衣機。
- **避免使用傳統的藥物、化妝品、陶瓷和烹調用具。**
有些藥物可能含有鉛，例如冬蟲夏草屬、保嬰丹。有些化妝品也含有鉛，例如一些進口的擦面粉 (face powder)、散沫花染劑(henna) 和染髮劑。由於來自發展中國家的陶瓷和烹調用具可能含有鉛，不要用它們來儲藏或預備食物。

若想知道有關檢驗血液內有沒有鉛的資料，問你的醫生吧。有關鉛的華語和英文資料，請電污染線 (Pollution Line) 131555。有關專家清除含鉛油漆的資料，可向鉛諮詢服務 (Lead Advisory Service) 查詢，電話: 1800 626 086。如果你講英語有困難，請電翻譯及口譯服務(Translating and Interpreting Service)，電話: 131450，要求他們幫助你打這些電話。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

鉛與健康—— 你的家人是否受影響？

Lead and health ---
is your family at risk?

幸好有無鉛汽油，現在我們環境中的鉛少了。但它仍是一個大問題。鉛可能在污染的空氣、較為舊的油漆、焊料、一些建築材料和甚至在我們的一些日用產品中。如果鉛進入人體，會對人體有害，因此，必須知道怎樣保護你自己。

當我們吸入含有鉛塵的空氣、吃了被鉛污染了的食物或喝了被鉛污染了的水，鉛就會進入我們的體內。如果四歲以下的兒童把他們沾滿了鉛塵的手或玩具放入他們的口內，鉛就會進入他們的體內（很容易從地上拾起這種塵）。

鉛可以造成什麼禍害？它可以影響幼兒正在成長中的腦，導致學習上和注意力方面的問題、聽覺失靈、發育緩慢和行為方面的問題。如果太多鉛進入孕婦的體內，會影響未出生的胎兒。在成人中，鉛可以導致關節和肌肉疼痛、高血壓、不育、失憶和甚至抽搐。

還有哪些人會受影響？任何在工作上接觸到鉛的人（例如開採鉛、熔煉和加工的工人、汽車車身或汽車散熱器的修理工人、焊接工人、金屬加工工人、修理水管工人、建築或拆毀工人、油漆工人、鑄造工人、翻修古宅者、在嗜好中使用鉛的人。）鉛行業的工人可能會把他們衣服上的鉛塵帶回家。住在鉛工業附近的人也有這種危險性，正如任何在較舊的住宅內的人會接觸到舊的油漆和塵一樣。（雖然現代的油漆只含少量的鉛，在1970年以前所做的房屋油漆含有大量的鉛。在你的屋內的較新油漆的下面，可能隱藏著舊的油漆。）

保護你自己免受鉛的影響的方法：

- **吃健康的食物。**
飲食中鋅、鐵質或鈣少但脂肪多的人所吸收的鉛較多。好的食物是雞蛋、瘦的紅肉、肝、穀類食物、豆、深綠色的多葉蔬菜、酵母產品、果仁、螃蟹、乳類產品、芝麻醬 (tahini)、豆腐、豆漿（加了鈣質的那一種）和連魚骨也可以吃的罐頭魚。要經常給兒童們健康的膳食和零食（空肚時會吸收更多鉛）。提醒他們在進食和睡覺前先洗手。
- **減少家裏的塵。**
每星期一次用洗滌劑洗地板、樓梯和窗戶。把裂縫和天花板上的凹處封好，以防污染了的塵進入屋內。
- **使玩耍的地方和玩具安全。**
玩耍的地方應該遠離沒有植物在上面的泥土。盡量不要讓兒童們在泥土上。用植物或草把泥土蓋著。保持橡皮奶頭、玩具和寵畜清潔。
- **對於 1970 年以前所興建的房屋要小心。**
查看有沒有舊或剝落的油漆。在舊的油漆上掃油漆時要小心（不要把舊的油漆刮去。應該請專家們除去含鉛的油漆——見下文）。如果你翻修房子，孕婦和兒童們應搬出去，直至一切工程都做完了和洗乾淨地方為止。戴上安全面罩和穿上連衣褲工作服；在工作的地點把窗簾和椅墊移到別的地方或把它們蓋上；不要在含鉛的油漆上使用汽油吹管；由於用沙紙磨光或刮會產生鉛塵，應首先把要用沙紙磨光或刮的表面弄濕，和使用塑料布，以便把塵局限於工作的地點。小心地把廢料抹去，並且用密封的塑料袋把廢料丟掉。