

# 鉛，人體健康和 生活環境

## Lead, your health and the environment

鉛是一種金屬，價格便宜，適用性廣，鉛在我們日常的生活環境之中隨處可見，居家用物很多都有鉛。

可是如果鉛一旦進入人體會帶來對身體尤其是對兒童身體的長期危害。因此，具備鉛害常識、瞭解鉛害如何產生是非常必要的。如果您已經有了孩子，或計劃要有孩子，瞭解鉛害更為必要。

一些非常簡便的措施便可以基本防止您的家庭受到鉛害，時時處處盡量減少鉛在家庭環境中的含量，確保鉛不進入兒童及您自己的身體。

誰最容易受害？

### Who is most at risk?

鉛對人人都有害，但是對四歲以下的幼兒及孕婦危害性最大。與成人相比，鉛的毒素能夠更大地損害胎兒與幼兒正處於育階段的大腦和神經系統。

如果成人的工作與鉛有直接的接觸，從事住房翻修工作，或是在業餘嗜好中使用鉛的成人也更容易受害。鉛工業工作人員的衣物有可能把鉛塵攜帶回家從而影響家人健康。

鉛工業區周圍居民比他處更易受害。不過，只要附近有舊油漆及舊建築物的灰塵，鉛害的危險便無處不在。1970年以前，房屋油漆含鉛量很高，而今已大大降低了。



### 鉛污染源

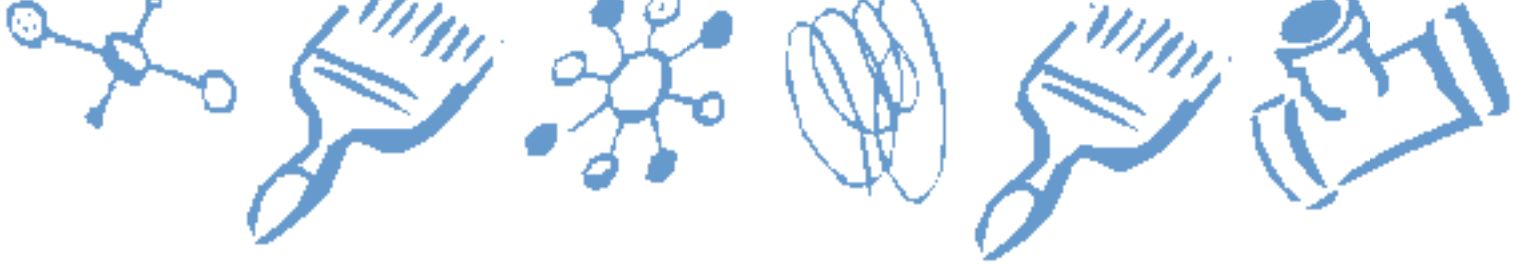
鉛對人體健康有哪些危害？

### What lead does to your health

鉛可以在許多方面影響兒童發育，比如降低學習注意力，損失聽力，延緩生長，引起行為問題。鉛還會加害於孕婦並通過孕婦危害胎兒。

鉛也會對成人有害。人體低度含鉛可導致關節肌肉疼痛，高血壓，不孕症；人體高度含鉛（或鉛中毒）可導致記憶喪失，神經系統問題；如果含鉛量很高時，甚至會引起痙攣。





## 預防鉛害的基本做法

### What you can do

#### 進食營養平衡

兒童與成人如果體內沒有足夠的鐵，鋅，鈣，或是經常食用高脂肪食物，就會更容易吸收鉛。

含鐵量高的食物有雞蛋，家禽家畜瘦肉，肝，魚，谷物，豆類，包括各種乾豆，青豆，豌豆和扁豆，以及深綠青葉蔬菜。

含鋅量高的食物有麥麩，發酵食品，家禽家畜瘦肉，蠔，螃蟹。

含鈣量高的食物有牛奶，奶酪，酸奶食品，芝麻醬，豆腐，含可食用魚刺的魚類罐頭。

兒童的主食及健康的零食要有規律，因為饑餓時更易吸收鉛。

確保兒童吃飯或睡午覺以前洗手洗臉。

#### 減低室內灰塵

不要干掃，盡量用清潔劑溼洗地板，樓梯，窗戶，然後用清水清洗。

密封裂縫，孔隙，天花板的裝飾孔及通風孔，以防止灰塵積澱或進入室內。

聘請專職人員用HEPA的真空吸塵器徹底清掃天花板的孔隙。

切記不要自己動手做這項工作。

#### 保證兒童安全遊戲

不要讓兒童遊戲地點靠近住房附近暴露的土面，盡量不讓兒童接觸髒土。

暴露土面種植草皮或植物。

保持兒童奶嘴，玩具及家養動物的清潔。

如果您的住房為1970年以前所建，應檢查油漆是否脫落或退化

作為短期救急措施可先將與屋頂連通的各種縫隙堵死。

用家具擋住油漆脫落部位。

遮蓋舊油漆比隨便刮掉更為安全。

聘請處理鉛害有經驗的專職人員來清除舊油漆。切勿自己動手，務必加倍小心。（參閱下述諮詢信息）

1970年以前所蓋住房翻修時應多加小心

孕婦兒童均應遷居它處直到清掃完畢。



## 家庭室內鉛害



切勿在舊油漆上使用吹割機，因為這樣會產生含鉛氣霧。

電動打磨器產生大量的鉛塵，進而污染住房。打磨前淋濕地面，以減少灰塵，並且用塑料布隔離工作區域，以便將油漆塵埃控制在工作區域以內。

在造成鉛塵或鉛霧時應使用防塵面具及連身工作服，以防止接觸鉛塵。

切記用嚴封塑料袋清除垃圾廢物，並放入垃圾箱。孕婦兒童回家居住前，各處均應用水清洗干淨。

**在有鉛害的工作環境中保護自己**

開車或回家以前，做到洗手，洗臉，洗頭，換衣服。

如果您吸煙，不要把香煙帶到工作場合，不要在工作場合吸煙，因為您會在吸煙的同時吸入

鉛塵。抽煙之前要洗手，以避免手上的鉛塵進入口腔。

工作服要分開洗，洗後還需清洗洗衣機。

**諮詢信息**

## How to get advice

醫生可以進一步給您講解鉛對身體的危害，也可以給您驗血。

如果想進一步瞭解有關防護鉛害事宜，獲得油漆鑒定及油漆清除的專職人員的信息，取得房屋翻修安全須知，可聯絡：

**新州 鉛害諮詢處**

1800 626 086 或 (02) 9716 0132

關於鉛與生態環境的信息，可聯絡：

**環境保護局 (EPA)  
污染專線 131 555**

## Notes



This program has been developed by the Lead Reference Centre and is supported by the NSW Environment Protection Authority, NSW Health, NSW Department of Housing, Department of Public Works and Services, Roads and Traffic Authority and the WorkCover Authority.

Information correct at December 1997.

**LEAD  
EDUCATION  
PROGRAM**