

# FLINT WATER RESPONSE TEAM

www.michigan.gov/flintwater

## 弗林特用水中的铅

### 一般信息

- 一些弗林特家庭饮用水中的铅含量可能会影响儿童的健康。
  - 因为儿童还处于生长发育过程，因此即使是少量的铅也会危害到他们的健康。
  - 成人则不太可能会受到水中所检测到的铅含量的危害。
- 使用经美国国家卫生基金会（NSF）认可的滤水器过滤您的饮用水。
  - 如使用弗林特市供水，可免费获得一个经美国国家卫生基金会（NSF）认可的滤水器。
  - 请致电 2-1-1，查找免费获取滤水器的地点。
- 如使用得当，一些滤水器可以去除水中 99% 的铅。为确保滤水器能尽可能多地去除铅，请谨遵随附的说明。
  - 滤水器仅可使用冷水。
  - 按照说明要求，经常更换滤芯。
- 即使在更换水系统后，家庭用水中的铅含量下降也需要一段时间。
- 铅很难完全去除。水管、黄铜水龙头、旧油漆、尘土、一些工作场所以及一些兴趣爱好中使用的金属中都有铅的存在。

可以采取一些步骤，让您与家人保持健康。使用以下小提示，了解有关如何保持健康的更多信息：

### 水中的铅

尽管家中的水有时可能会呈现其他颜色，但这并不是由铅所引起的。请牢记：

- 水中的铅没有颜色、没有气味也没有味道。
- 铅不会改变水的颜色。
- 水质检测是了解家庭用水中铅含量的唯一途径。

### 血液中的铅

- 如果您的孩子居住在弗林特，或在弗林特市上学或托管，便应进行血铅水平检测。
- 应联系医生了解检测事宜。
- 杰纳西县卫生部门免费提供血铅检测。  
如需帮助前往，请致电 2-1-1。
- 如果您怀孕或在哺乳，且高血铅检测为阴性，则可进行母乳喂养。
- 如果您怀孕或在哺乳，且高血铅检测为阳性，请咨询医生母乳喂养是否安全。

## 让您的家庭远离铅的小提示

### 滤水器

- 进行水质检测。可免费检测。请致电 2-1-1。
- 使用滤水器。请致电 2-1-1 免费领取。
- 如未安装滤水器，请使用瓶装水饮用和冲调奶粉。  
使用经过滤的冷水做饭。
- 使用经过滤的水洗水果蔬菜。
- 如必须使用未经过滤的水，请打开水龙头至少五分钟再行使用。为在日后节省时间和用水，打开水龙头五分钟后最好装满尽可能多的容器。
- 定期排空并冲洗热水器内胆，以去除积聚的铅。按照生产厂家说明进行维护，或联系经授权的专业人士寻求帮助。

### 清洁

- 使用未经过滤的肥皂水清洗碟子、瓶子和玩具，并于使用前晾干。
- 可以使用未经过滤的自来水拖地和擦桌子。
- 可在洗衣机和烘干机中洗衣服。
- 使用门垫。进屋时脱鞋。
- 对地毯吸尘可能会在其表面堆积更多铅尘。使用非机动清扫器清扫地毯。
- 经常用纸巾和肥皂水清洁窗台与游戏区域。

## 让您的家庭远离铅的小提示

### 在浴室

- 让孩子使用经过滤的自来水刷牙。
- 成人可使用未经过滤的自来水刷牙。
- 可以使用未经过滤的自来水淋浴或洗澡，但不要让孩子在浴缸中玩耍时喝到水。
- 美国疾病控制与预防中心的研究显示，父母可继续让孩子在浴缸中洗澡，但只能洗澡，不能让孩子在水中长时间玩耍。
- 铅不会引发皮疹或其他皮肤问题。但是，如果水中的氯或其他清洁剂含量较高，可能会引发皮肤瘙痒或干燥（与在游泳池中游泳时出现的情况类似）。

### 照顾宠物

- 使用经过滤的自来水给家中的宠物饮用。
- 可使用未经过滤的自来水为宠物洗澡。
- 如发现宠物举止异常，请联系宠物医生。

### 健康饮食

- 摄入富含铁、钙和维生素 C 的食物。
- 饮食前，用肥皂和温水洗手。
- 如需新鲜的健康食物，请拨打 WIC 办公室电话 810-237-4537，或通过 [www.michigan.gov/mibridges](http://www.michigan.gov/mibridges) 或前往当地的密歇根卫生和公众服务部办公室进行 SNAP 食物援助申请。

#### 富含铁的食物包括：

- 精瘦红肉、鱼肉和鸡肉
- 添加铁的谷类食品
- 干果（葡萄干、梅干）

#### 富含钙的食物包括：

- 牛奶
- 酸奶
- 奶酪
- 绿叶蔬菜（菠菜、甘蓝、羽衣蓝）

#### 富含维生素 C 的食物包括：

- 橘子、橘子汁
- 葡萄柚、葡萄柚汁
- 番茄、番茄汁
- 青椒

### 有关铅的信息

弗林特水资源响应小组重点关注水资源危机中的铅。除水资源外，科学家一直都在关心包括含铅油漆、灰尘、泥土等在内的所有铅的来源。

#### 含铅油漆

- 1978 年之前建造的房子很可能会使用含铅油漆，室内室外均是如此。
- 旧油漆是儿童接触铅的最常见途径。

#### 尘土

- 如果您居住在城市，室外的尘土中可能会含有铅。
- 1996 年之前，煤气和汽车尾气中都含有铅。在交通繁忙的区域，尘土中的含铅量更高。

#### 灰尘

- 房屋中的灰尘含有少量的铅（来自于油漆和尘土）。

#### 爱好与工作

- 焊料、钓鱼铅垂、子弹和彩色玻璃边框材料均是可能含铅的物件。您可能还会将工作场所的铅尘带回家去。

### 有问题吗？

- 有关保护自己和家人远离铅的更多信息，请访问 [www.michigan.gov/flintwater](http://www.michigan.gov/flintwater)。
- 要查找免费获取滤水器的地点，请致电 2-1-1。
- 要进行免费水质检测，请致电 2-1-1。
- 有关家中的铅及您能做什么的更多信息，请致电密歇根卫生和公众服务部：1-800-648-6942。
- 有关如何取得帮助的信息，请访问 [www.helpforflint.com](http://www.helpforflint.com)。