

铅中毒是通过吞咽或者呼吸铅。铅可以通过母亲传递到她腹中孩子中。

体内太多铅可导致：

- 流产的危险性
- 腹中胎儿提早出生或者太小
- 对胎儿的头脑，肾以及神经系统有伤害
- 你的孩子有学习以及行为问题

1. 你能怎么做

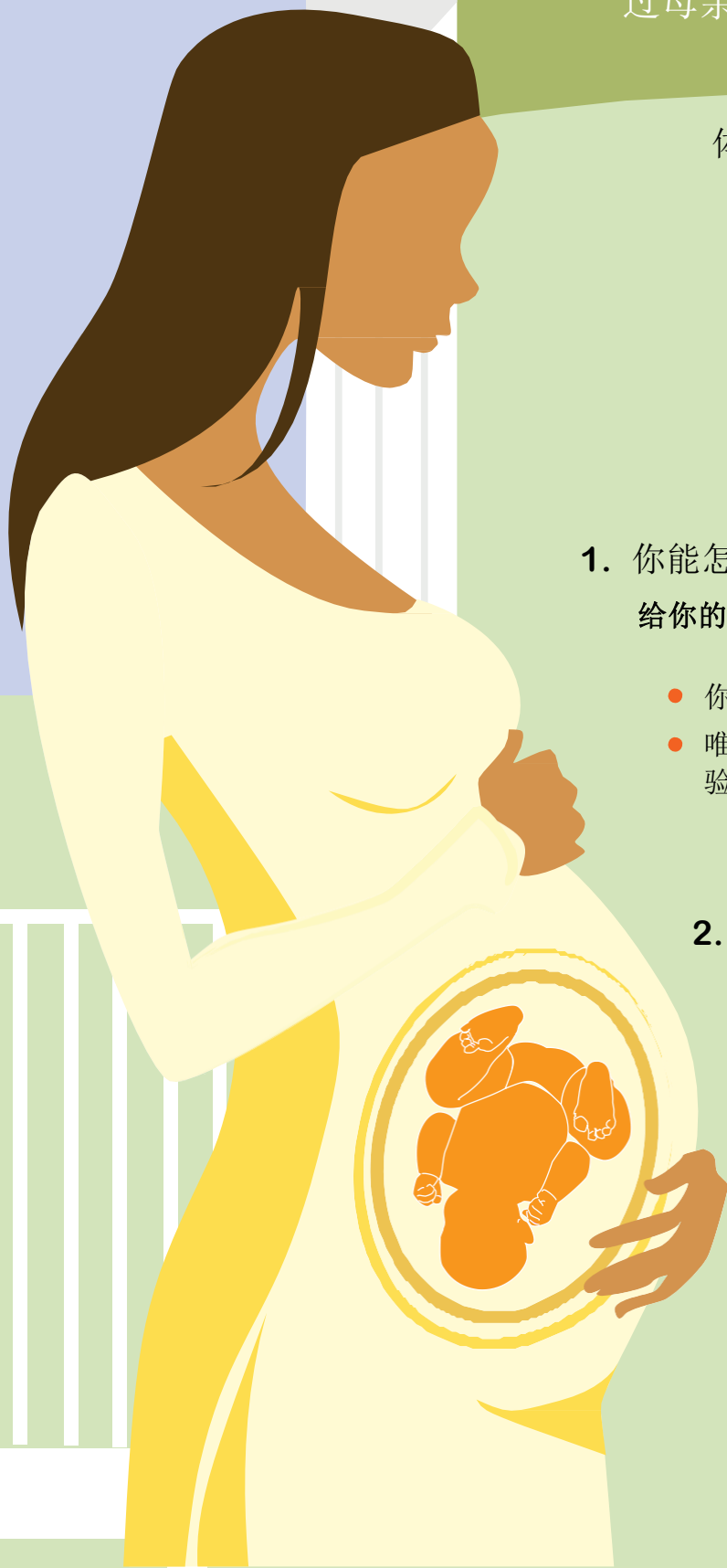
给你的水做铅测试

- 你看不出，闻不到，尝不出水中的铅。
- 唯一的方法去检测家中的铅程度就是把水带到实验室去测试。

2. 使用瓶装水

对孕妇及 6 岁以下孩童来说，最安全的选择就是使用瓶装水进行饮用，烹饪及冲奶粉。

请使用 NSF 批准的过滤装置去过滤自来水中的铅。并请严格按照说明书使用以及何时替换滤芯。



小贴士：

瓶装水，NSF-批准的水过滤装置以及水测试工具可在遍及 Flint 的水资源场所免费获得。可以拨打 United Way 2-1-1 找到离你最近的场所。

3

了解什么使用没有过滤的水

- 你可以使用未经过滤的肥皂水去清洗碗具，瓶子，奶嘴以及碗具，但是得确保在每次使用前擦干。
- 可以使用未经过滤的水进行洗澡，但是必须小心别让你的孩子喝到水。

4

使用钙，铁，维他命 C 丰富的食物

这些食物可以保护你以及你腹中的胎儿

- 钙存在于牛奶，酸奶，芝士以及菠菜类的绿色多页蔬菜中。
- 铁存在于红肉的瘦肉中以及豆类，谷类植物记忆菠菜中。
- 维他命 C 存在于橘子，绿（红）辣椒，花椰菜，番茄及汁液中。

5

与你的医生交流

- 与你的医生交谈，或本地健康部门去了解更多有关血液铅检测的信息。

请访问 www.michigan.gov/flintwater 了解更多信息如何保护你及家人来自铅的伤害。

请访问 www.michigan.gov/lead 或拨打密歇根卫生和公众服务部电话 1-888-322-4453 了解更多关于如何处理家中的铅的信息。

Flint 的居民可以拨打 Flint 自来水部门电话 810 -787-6537 获取免费的水测试，或者在水资源场所免费获取。

