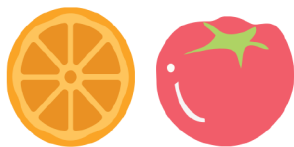


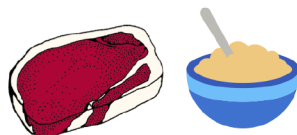
预防铅暴露

营养成分



维生素 C

橙子、西红柿、青椒、
花椰菜、猕猴桃、草莓



铁

瘦红肉、鱼肉、鸡肉、
含铁麦片、干果、豆类



钙

牛奶、酸奶、奶酪、青菜、
豆腐、罐装鲑鱼

有助于防止身体摄入铅的食物示例

厨房用水与饮用水



六岁以下儿童及
孕妇/哺乳期妇女使
用瓶装水



其他人全部使用过滤水或瓶
装水

仅在过滤器中使用冷水
仅煮过滤水

居家注意事项



经常洗手



可以使用未经过滤的
水进行清洁



对水质进行测试



通风装置每周清
洗一次

详情请访问：www.gchd.us



血铅测试

血铅测试说明

假设过去出现过
铅暴露情况

测试结果仅显示最
近的铅暴露情况

一旦出现铅暴露情况，
铅会进入血液长达
30 天

铅会被身体吸收

与医生讨论测试结果

如果铅含量较低，
6 个月后再重新测试

务必获取

适当的营养
并饮用净水或瓶装水

应该接受测试的对象



儿童



孕妇



哺乳期妇女

测试地址



让医生为
您进行验血

或

前往
杰纳西
郡卫生部门

无需自付费用

儿童

社区铅处理中心
或
伯顿健康中心
3373 S. Saginaw Street
(810) 257-3833

成人

社区铅处理中心
或
杰纳西郡卫生部门
初级护理诊所
630 S. Saginaw St.
(810) 257-3445

详情请致电：(810) 257-3833

