

减少铅暴露的技巧

遵循以下简单步骤：

每日任务



对于六岁以下儿童及孕妇/哺乳期妇女，应选择瓶装水用于饮用、调制奶粉或烹食。



打开未装有净水器的水龙头，将自来水放掉 5 分钟，以排除囤积在水管中的污水（切勿饮用该段自来水）



使用 NSF-53 认证的净水器或净水壶，提供厨房用水和饮用水（包括宠物饮用水）。

冷水

仅在过滤器中使用冷水。

有助于防止身体铅摄入的食物示例



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

每周任务



清洁通风装置，清除铅尘和铅渣

提醒



对水质进行测试

水质检测包
水资源供应点和
佛林特市水务局
(810) 787-6537



煮沸水
警报

说明

仅煮过滤水（即使存在“煮沸水警报”）

将水煮沸并不能降低水中的铅含量

详情请访问：www.gchd.us

