

美国环境保护局

儿童健康保育

减少环境污染对儿童健康影响的实用措施

为宣传儿童健康月，美国环境保护局借此机会与其他个人，公司，和机构合作开展环保行动。

青少年想要学习更多环境与健康的知识，以及做一些有趣活动来保护自己和朋友的健康，请阅读[Live, Learn, Play – Tune Into Your Health and Environment \(October 2004\)](#) [1990K]

帮助儿童健康呼吸

- 请勿在室内或汽车里吸烟
- 注意室内清洁, 室内灰尘，害虫，霉菌，二手烟，家养宠物都有可能引起气喘和多种敏感
- 当臭氧指数过高或空气品质太差时，请减少户外活动
- 外出请多走路，骑自行车，或参加乘车伙伴计划和多利用公共交通工具
- 减少车辆原地空转
- 避免公开燃烧杂物

预防儿童铅中毒

- 定期检查孩子身体的铅含量
- 如果住房是 1978 年前建造的，请检查室内油漆是否含铅
- 帮助孩子养成饭前洗手的习惯。奶瓶, 奶嘴，和玩具要经常冲洗
- 较旧的住房要经常把地板和窗台洗刷以避免孩子跟含铅油漆和灰尘接触
- 饮用水，烧饭和泡奶粉用水最好把水开到最冷时才用，尽量不要使用暖水

不要让小孩与农药和其他有害化学品接触

- 请把食物以及垃圾置放于密封储物箱内以防止蚊虫进入屋内
- 尽量使用捕虫饵或捕虫器来捕杀害虫并避免放置于儿童可拿之处

- 请阅读产品使用说明,并按照说明使用
- 把农药及有害化学品存放在安全之处,不要让小孩误以为是可饮用之物
- 使用农药后定期内不要让孩童,玩具,和家养宠物靠近
- 食用前,请把青菜和水果用水冲洗,可能的话请把水果削皮

防止儿童一氧化碳中毒(CO)

- 请对适当的燃烧器具,火炉烟道,和烟囱作定期年检
- 不要把烧饭烤炉当暖气炉用,不要在室内或车库内烧烤
- 千万不要在不透风的房间里使用煤油暖气炉
- 不要在车库内长时间开动车辆及汽油剪草机
- 睡觉的地方要安庄符合 UL,IAS, 或加拿大标准的一氧化碳警报器

防止儿童与污染水和鱼类的接触

- 请特别注意地方海滩关闭和鱼类污染警告,联络地方卫生部门了解情况
- 回收已用机油,做好有害化学物的适当处置
- 检查地方饮用水成分,联络地方供水公司取得年度水质报告;如果使用私人井水,请做年度检查。如想获更多资料,请致电 1-800-426-4791 或上网查询 www.epa.gov/safewater

防止儿童接触高指量的氡

- 请自己用家庭检查设备来检测氡指量
- 如果氡指量高于 4 pCi/L,要进行适当清理。如需要更多帮助,请致电州政府办公室 1-800-SOS-RADON

防止儿童与高紫外线接触

- 出外请戴帽子,太阳镜,和穿保护性衣服
- 年龄六个月以上的小孩要擦至少有 SPF 15+ 防晒油;避免让婴儿跟太阳光直接接触
- 尽量减少早上十点到下午四点的户外活动,这是紫外线最强的时段

防止儿童与汞(水银)接触

- 多吃各类食物但尽量避免高汞含量的鱼类
- 家里请用数码温度计取代含汞温度计
- 不要让孩童接触汞
- 绝对不要加热或燃烧汞
- 如果汞被打翻或外洩，请立即联络地方卫生或环保部门。千万不要用吸尘机清理。