

납 101

부모 및 간병인용



납이란 무엇이며 납이 위험한 이유는 무엇
인가요?

- 납은 환경에서 발견되는 독성이 강한 금속입니다.
- 납은 특히 어린이에게 위험합니다. 그들은 아직 성장하고 발달하고 있기 때문입니다. 이는 임신부에게도 위험합니다. 임신부가 납에 노출되면 태아에게 해를 끼칠 수 있습니다.
- 어린이 납 중독은 지능 지수(IQ) 저하, 과잉 행동(ADHD) 및 발달 장애, 주의력 장애, 학습 장애의 결과로 이어질 수 있습니다.
- 혈중 납 농도가 높으면 두통, 과민성, 청력 손실, 복통을 유발할 수 있습니다.

어린이는 어떻게 납에 노출되나요?

페인트

1978년 이전에 지어진 주택의 페인트 벗겨짐.

토양

오래된 주택의 납 휘발유와 페인트는 토양에 침전될 수 있습니다

물

파이프, 고정 장치 또는 납땀에 납이 포함될 가능성이 있는 오래된 주택의 물에는 납이 함유되어 있을 수 있습니다.

소비자 제품

일부 장난감, 장신구, 수입 향신료, 화장품, 의약품, 오래된 비닐 블라인드에는 납이 함유되어 있을 수 있습니다.

안전한 혈중 납 농도란 없습니다: 12개월과 24개월에 자녀의 혈중 납 농도를 검사해 달라고 의사에게 요청하세요.

아이가 납에 노출되지 않게 하려면 어떻게 해야 하나요?

- 창턱과 집 입구 주변을 물티슈로 닦고 물걸레질하세요.
- 아이들의 손과 장난감을 정기적으로 세척하세요.
- 아이들의 손과 장난감을 정기적으로 세척하세요.
- 수돗물을 쓰기 전에 60초간 물을 흘려보내고 찬물로만 조리하세요.
- 칼슘, 철분, 비타민C가 많이 함유된 영양소가 풍부한 식사를 조리합니다.
- 집 리모델링을 할 때는 납 안전 관례를 준수합니다.

납에 노출될 수 있는 직업이나 취미를 가진 성인은 다음을 실천해야 합니다.

- 집에 들어가기 전에 신발을 벗습니다.
- 집에 돌아오면 즉시 손을 씻고 옷을 갈아입습니다.

자녀가 납에 노출되었는지 확인할 수 있는 유일한 확실한 방법은 혈중 납 검사를 받는 것입니다.

자녀의 혈중 납 농도가 낮은 경우 (10µg/dL 미만):

- 납 노출의 잠재적 원인에 대해 알아보세요.
- 납의 원천을 제거합니다.
- 가정에서 납 안전 수칙을 실천하세요.
- 자녀의 혈액 검사를 언제 다시 받아야 하는지 의사와 상의하세요.
- 가족에게 영양가 있는 식사를 제공하세요.
- 집안의 다른 만 6세 미만 어린이들도 검사를 받도록 합니다.

자녀의 혈중 납 농도가 높은 경우 (10µg/dL 이상):

- 지역 보건부의 사례 관리자가 다음 단계에 대해 함께 논의할 것입니다.
- 높은 혈중 납 농도에 대한 가이드라인에 대해 자세히 알아보려면 납 안전 버지니아 웹사이트를 방문하세요.
(www.vdh.virginia.gov/leadsafe/)