

# 减少饮用水中铅暴露的十个技巧

铅可能通过旧管道进入饮用水。  
请按照以下步骤减少您的铅暴露：

1. 在使用自来水饮用或做饭之前，先让冷水流动1-2分钟。



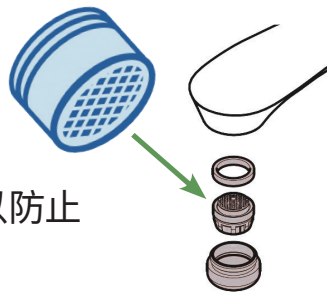
2. 使用冷水饮用、烹饪和冲泡婴儿配方奶粉。不要将水煮沸来去除铅。



3. 使用滤水器。如果美国国家卫生基金会 (NSF) 过滤器的包装上标明NSF/ANSI标准53或58，则表明经认证可以去除铅。按照指示更换内部滤网。



4. 清洁水龙头上的充气器。每隔几个月拧下水龙头口上的金属网清洁一次，以防止铅的积聚。



5. 给家人提供富含铁、钙和维生素C的健康饮食。饱腹可以减缓铅的吸收。



6. 为您的孩子安排血铅测试。血铅测试属于保险范围，儿童在9-12个月、2岁、3岁和4岁时必须进行血铅测试。



7. 打电话给您所在城市的水务部，请他们对您的水进行铅检测。切尔西：617-466-4209，马尔登：781-397-7040



8. 打电话给您所在城市的水务部，了解您是否有铅制供水管道。如果他们不确定，请他们到您家里来检查管道。

9. 如果您的供水管道是铅制的，请要求全面更换供水管道。询问市政府是否可以支付全面更换铅制供水管道的费用或提供财务援助

10. 查明您家里是否有黄铜、镀铬黄铜和青铜水龙头或装置。这些可能含有高达8%的铅，应该由水管工更换。

欲了解更多信息：

清洁水基金

[kalventosa@cleanwater.org](mailto:kalventosa@cleanwater.org)

617.388.5765

了解更多：

<https://www.mass.gov/orgs/childhood-lead-poisoning-prevention-program>

<https://www.mass.gov/guides/is-there-lead-in-my-tap-water>