

給幼兒中心有關減少接觸鉛的健康建議

鉛是甚麼？

- 鉛是一種天然的重金屬。鉛及其化合物可使用於電池、油漆、陶瓷、鉛錫焊接及汽油的添加劑上。
- 在日常生活中，鉛無處不在，大多是由燃燒化石燃料、開採礦業，以及工業製造等人為活動所產生，而鉛接觸似乎無可避免。雖然如此，體內的血鉛水平能夠維持愈低，對健康也是愈好。

鉛對人體的危害

- 鉛可以透過進食、呼吸或皮膚表面吸收而進入人體。
- 若過量接觸及被人體吸收，鉛可對多個身體器官及功能造成影響。視乎身體的含鉛量，這些影響包括神經系統發展影響、貧血、高血壓、消化系統病徵、腎功能受損、神經系統受損、生育能力受損和不良懷孕結果。
- 六歲以下嬰幼兒比成人較易吸收鉛，加上處於快速生長的階段，發育中的器官及組織也較易受鉛影響。孕婦及餵哺母乳的婦女所吸收的鉛亦可間接被胎兒及幼童吸收。
- 鉛在日常生活環境中無處不在，幼兒中心應採取適當措施，減少嬰幼兒從食物和環境中吸收鉛。當停止接觸鉛，體內的鉛會慢慢透過尿液、膽汁自然排出。

如何在幼兒中心減少接觸鉛

降低從水龍頭接觸鉛的風險

- 假如供水系統內含有鉛，食水在喉管裡停留的時間越長（如數小時沒有使用、一晚、週末或學校假期後），其含鉛量則可能越高。沖洗喉管能去除系統內含鉛量高的食水。在取水飲用或煮食之前先行放水兩三分鐘，一般可減低食水的含鉛量。應每天在早上開課前和午膳前放水兩次。
- 由於熱水會讓鉛更容易溶入水中，因此應飲用或食用取自冷水龍頭的水，而取自水龍頭的冷水應先煮沸或加熱才供飲用。
- 分家用濾水產品（例如一些符合美國 NSF 53 標準有除鉛效能認證的濾水器）可以減少食水中的鉛含量。然而，幼兒中心選購濾水產品時需確保產品適合中心環境使用，而且完全按照製造商的指示使用及保養以獲取其聲稱的效能，包括適時地更換重要部件。濾水產品一旦保養不當，便有可能成為細菌的溫床。由於濾水產品內的活性炭會減低水中氯氣水平，因此從濾水產品過濾的水應煮沸，殺滅細菌方可飲用。
- 紿嬰幼兒飲用安全的食水，和以安全的食水烹調幼兒食物。如須用樽裝蒸餾水代替水龍頭的水沖調配方奶：
 - 注意必須先煮沸蒸餾水，並於煮沸後半小時內使用，須確保沖調奶粉時水溫不低於攝氏 70 度。

- 矿泉水的矿物含量可能超出婴幼儿身体所需，不宜用作冲调配方奶。

提供營養均衡的膳食

- 從幼兒中心的膳食中攝取充足的鈣(如牛奶、豆腐、加鈣豆奶等)、鐵(如肉、魚、深綠色蔬菜等)、維生素 C(如橙、奇異果等)可減低嬰幼兒身體吸收鉛。
- 六個月大後的嬰兒，除了吃母乳、配方奶和加添了鐵質的米糊外，幼兒中心可給予餵食糊蓉狀的肉、魚、深綠色蔬菜和水果。
- 一歲後的幼兒一般已吃成人的飯和菜，定時提供三餐正餐、兩次茶點和 480 毫升的奶，幼兒便能攝取足夠的鈣質。
- 除了膳食中提供包含豐富鐵質的食物；吃飯時，加添含維生素 C 的水果，能增加鐵質的吸收。

注意食物安全

- 在烹煮前，徹底浸洗蔬菜，尤其是葉菜，因為這樣能大幅減少可能積聚在蔬菜表面含鉛的塵垢和泥土。
- 盡量避免讓六歲以下幼兒、懷孕或餵哺母乳的職員進食含鉛量可能偏高的食物，例如皮蛋、蠣及貝殼類水產。

注意餐具安全

- 避免給嬰幼兒使用顏色鮮艷、或有色彩圖案的陶瓷餐具和杯子，除非確定該產品已註明用料安全或不含鉛。
- 避免使用水晶杯或器皿來盛載飲料和食物。

注意玩具、文具、教學用具安全

- 玩具、文具、教學用具上顏色較深的塗漆可能含鉛。幼兒中心可檢查產品是否註明符合 ISO 國際標準、歐洲標準 71、或美國材料及試驗學會標準 F963-11，或可向生產或零售商查詢。
- 若未能確定玩具、文具、教學用具是否符合安全標準，應先移走或收起。

保持幼兒中心清潔和注意個人衛生

- 保持中心空氣流通、環境清潔，經常用地拖拖抹地板，用濕布、海綿清洗窗框、窗台及其他用具表面等，以減少塵土積聚。
- 勤加清洗嬰幼兒的玩具、教學用具和奶嘴。
- 每次進食和睡覺前必須替嬰幼兒洗手。經常給嬰幼兒洗手及洗臉，以減少身上積聚可能含鉛的塵埃。
- 幼兒中心職員應保持良好的個人衛生，經常洗手。

避免嬰幼兒接觸可能含鉛的物品

- 部分油漆可能含有鉛。幼兒中心職員應避免讓嬰幼兒把蠟筆等可能含鉛的物品放入口，或嚼咬傢具的漆面。若發現油漆剝落，應盡早處理和避免讓嬰幼兒接觸。
- 泥土、蠟燭、破損的電池和電子產品也可能是含鉛的物品。
- 幼兒中心職員如發現嬰幼兒接觸以上的物件，必須立即替他們洗手。
- 幼兒中心職員接觸以上的物件後，也必須立即洗手。

如欲獲得更多有關食水含鉛的健康資訊，請瀏覽衛生署衛生防護中心網

頁: <http://www.chp.gov.hk/tc/content/40434.html>

衛生署衛生防護中心

2015 年 9 月