

給學校、幼稚園有關減少鉛接觸的健康建議

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，鉛可對多個器官及身體功能造成影響。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。
- 嬰兒、六歲以下兒童，孕婦及餵哺母乳的婦女較易受鉛影響。

如何在學校減少接觸鉛

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水龍頭或噴射式飲水器的冷水。
- 部分家用濾水產品（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，校方選購濾水產品時需確保產品適合學校環境使用，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。
- 噴射式飲水器方面，校方應完全按照製造商的指示使用及保養該等產品，包括適時地更換重要部件，以獲取其聲稱的效能。
- 同學也可自備水壺及水。

提供營養均衡的校園膳食

- 從校園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)可減低學童身體吸收鉛。

- 校園膳食中提供包含豐富鐵質的食物；吃飯時，加上含維生素 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，因為這能大幅減少可能積聚在蔬菜表面上含鉛的塵垢和泥土。
- 盡量少讓六歲以下學童、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、蠔及貝殼類水產。

注意餐具安全

- 避免給學童使用顏色鮮艷、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。
- 避免用水晶杯或器皿來盛載飲料和食物。

注意文具/玩具安全

- 文具或玩具上顏色較深的塗漆可能含鉛。教職員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，或向生產或零售商查詢。
- 若未能確定文具或玩具是否符合安全標準，應先移走/收起。

保持學校清潔和注意個人衛生

- 可用地拖拖抹地板，用濕布、海綿清洗玩具、窗框、窗台及家具等，減少塵土積聚。
- 學童和教職員應保持良好的個人衛生，包括每次進食和睡覺前必須洗手，以減少身上可能含鉛的塵埃。

避免學童接觸可能含鉛的物品

- 部分油漆可能含有鉛。若發現油漆剝落，應盡早處理和避免讓學童接觸。
- 泥土、破損的電池、電子產品。
- 教職員接觸以上的物件後，必須洗手。

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