



## 生態健康 托兒

生態健康托兒是俄勒岡環境委員會 (Oregon Environmental Council) 創建的一個全國計劃，以盡可能保證托兒設置健康、安全和綠色環保，減少兒童接觸到有毒物質。



# 汞（水銀）

## 什麼是汞（水銀）？在哪里可以找到？

汞（水銀）是一種自然形成的重金屬，透過人類活動被釋放到環境中。例如，燃煤電廠排放出的汞，其後沉澱在土壤和水中。汞也因處置不當而被釋放到環境中-包括【亂丟】電池、螢光燈泡和水銀溫度計。一旦汞融入水中，其進入食物鏈時濃度增加，便在長壽魚及其食用者之間累積。

## 汞接觸可導致的健康問題

汞是一種神經毒素，可對大腦和神經系統造成極大的損害。其對腦功能的影響包括震顫、易怒、視力或聽力變化及記憶力下降。幼兒對汞比成人更敏感。當汞在懷孕期間傳給胎兒時，其惡性影響包括失明、癲癇、腦損傷和失語。兒童神經和消化系統的發育也許會受到影響，腎臟也可能受到損傷。

## 我如何接觸到汞？

- 食用了因甲基汞而受污染的魚（如鯊魚、金槍魚和箭魚）。
- 吸入了破碎的溫度計或其他含汞產品產生的汞蒸氣。

## 我應該怎樣做才能減少汞接觸？

- 限制食用體大、長壽的魚類（如鯊魚、金槍魚和箭魚）。對於此類食物，孕婦和六歲以下孩童的攝入量每週不應超過二份（每份 6 盎司）。
- 不要使用水銀溫度計；而改為使用數位溫度計。
- 回收使用過的電池、水銀溫度計、螢光燈泡（包括緊湊型螢光燈泡）和其他含汞產品。
- 支援燃煤電廠採用環保替代能源，例如風能和太陽能。

### 互聯網上有關汞的資源

- 環境中的汞  
[www.usgs.gov/themes/factsheet/146-00](http://www.usgs.gov/themes/factsheet/146-00)
- 州和當地汞收集/回收/交換計劃  
[www.epa.gov/epaoswer/hazwaste/mercury/collect.htm#Oregon](http://www.epa.gov/epaoswer/hazwaste/mercury/collect.htm#Oregon)
- 蒙特利灣水族館「看管海鮮」計劃  
[www.mbayaq.org/cr/SeafoodWatch.asp](http://www.mbayaq.org/cr/SeafoodWatch.asp)
- 美國毒物與疾病登記署(Agency for Toxic Substances and Disease Registry - ATSDR)  
[www.atsdr.cdc.gov/tfacts46.html](http://www.atsdr.cdc.gov/tfacts46.html)
- 含汞產品  
[www.epa.gov/epaoswer/hazwaste/mercury/con-prod.htm](http://www.epa.gov/epaoswer/hazwaste/mercury/con-prod.htm)

### 如需更多資訊

電話：503-222-1963 x119

電子郵件：hesterd@oeonline.org

登陸：www.ecohealthychildcare.org

---

### 生態健康托兒

222 NW Davis Street, Suite 309 | Portland, OR 97209-3900

電話: 503-222-1963 x119 傳真: 503-222-1405