

關於水銀(汞)的常見問題

水銀(汞)來源於何處？

- 特定(某些種類的)的魚類和海鮮。這是人們接觸水銀(汞)的最普遍來源。
- 某些進口美白、抗衰老或去粉刺面霜。
- 某些草藥和其他傳統的民間醫藥，尤其是來自中國和印度的草藥和其他傳統的民間醫藥。
- (補牙用的)銀色牙體充填物。
- 玻璃溫度計、老式氣壓計和血壓計。
- 熒(螢)光燈(光管)，包括節能燈 (CFL) 的燈泡。

可能的健康影響有哪些？

水銀(汞)：

- 可影響大腦發育，曾在子宮內接觸過水銀的嬰兒和兒童可能出現認知及行為障礙。
- 可損害神經系統和腎。
- 可能會對心臟造成影響。
- 可能會增加致癌風險。

哪些方法可減少接觸？

- 選擇水銀含量低的魚類，例如三文魚、羅非魚(非洲鯽魚)、鮭魚、金槍魚罐頭、沙丁魚、鳳尾魚和牡蠣(蠔)。
- 避免水銀含量高的魚類，例如鯊魚、旗(劍)魚、橘棘鯛(深海橘鱸)、藍鰭和大眼鮪(金槍)魚，馬頭魚、王鯖與大馬林魚。
- 請勿使用進口美白、去粉刺或抗衰老面霜，除非您確定這些產品不含水銀。
- 正確回收利用CFL燈泡（見下文）。
- 正確清理損壞的溫度計、CFL燈泡和其他含有水銀的物件（見下文）。請勿讓兒童玩含有液態水銀的物件，如水銀溫度計。

更多資訊請見：

關於魚類水銀(汞)的建議可瀏覽：<http://oehha.ca.gov/fish/mercury-fish-information-people-who-eat-fish>;

or call OEHHA at (916) 327-7319 or (510) 622-3170

低水銀魚類選擇指南：<http://oehha.ca.gov/media/downloads/fish/fact-sheet/2011commfishguidecolor.pdf>

關於水銀(汞)接觸的問題——請聯絡加州毒物控制中心 (California Poison Control System) 熱線：

<https://calpoison.org> 或1-800-222-1222

清理水銀溢出物，例如損壞的溫度計或CFL燈泡：<http://www.epa.gov/mercury/spills/>

CFL回收利用地點：請瀏覽<http://recyclenation.com/>，輸入郵政編碼，點擊「Hazardous」，

並勾選「Compact Fluorescent Lights」一欄；或撥打1-800-RECYCLING (1-800-732-9254)