

Protect Your Child from LEAD

Proteja su Niño Contra el PLOMO

Take these steps to keep your family safe from lead.

Taking Care of Your Child

Do not let your child chew on painted surfaces or eat paint chips. Move cribs, playpens, beds and high chairs away from damaged paint. Some old paint has lead in it. When paint gets old, it breaks down into dust. This dust spreads all around your home.

Wash your child's hands and toys often. Always wash hands before eating and sleeping. Lead dust can stick to hands and toys that children put in their mouths.

Feed your child healthy meals and snacks every day. Make sure to give your child vegetables, and foods rich in:

- **calcium** — low-fat milk, yogurt, cheese, calcium-fortified juices and cereals, and dark leafy green vegetables
- **iron** — beef, chicken, turkey, eggs, cooked dried beans, iron-fortified cereals, tofu, collards, kale, and mustard greens
- **vitamin C** — oranges, tomatoes, limes, bell peppers, berries, papaya, jicama, and broccoli

Calcium, iron and vitamin C help keep lead from hurting your child.

Avoid giving your child sweets. Some candies from Mexico, China, and other places outside the USA have lead in them. Fresh fruits and vegetables, lean meats, and dairy products are healthier choices for your child.

Talk to your child's doctor about testing for lead.

- **The only way to know** if your child has lead in his or her body is for your child to get a blood test for lead.
- **Most children get tested at 1 and 2 years old.** Some children over 2 also need to get tested.

Inside and Outside Your Home

Keep your home clean and dust-free. Wet mop floors, wet wipe windowsills, vacuum, and wash all surfaces often. Use household cleaner and rinse with clean water. This keeps lead in dust and dirt from spreading in the house.

Never sand, dry scrape, power wash or sandblast paint unless it has been tested and does not have lead in it. Lead dust from paint can spread and poison your family, pets, and neighbors.

Cover bare dirt outside where your child plays. Use grass or other plants, bark, gravel, or concrete. This keeps lead in the dirt away from your child.

Take off shoes or wipe them on a doormat before going inside. This keeps lead in dirt outside.

Change out of work clothes and shoes, and wash up or shower before coming home if you work with lead. Lead is in many workplaces:

- painting and remodeling sites
- radiator repair shops
- places that make or recycle batteries

Ask your employer to tell you if you work with lead. Children can be poisoned from lead dust brought home on skin, hair, clothes, and shoes, and in the car.

Things You Buy and Use

Do not use dishes or pots made outside the USA for food or drinks unless they have been tested and do not have lead in them.

Do not let your child put jewelry or toys in his or her mouth. Some jewelry and toys have lead in them. There is no way to tell if there is lead in jewelry and toys. Even items marked "lead free" can have lead in them.

These products may have lead in them:

- **natural remedies** — bright orange, yellow, or white powders for stomach ache or other illnesses
- **traditional make-up** — kohl, khali, surma, or sindoor
- **food or spices**, like chapulines and turmeric, brought to the USA by family and friends

These items have lead in them — keep them away from your child:

- fishing sinkers
- bullets
- supplies for making stained glass

Tome las siguientes medidas para mantener a su familia protegida contra la presencia del plomo.

El cuidado de sus hijos

No permita que sus niños muerdan superficies pintadas ni que consumen residuos de pintura. Cambie de lugar las cunas, corrales, camas y sillas altas para mantenerlas alejadas de la pintura cuarteada.

Alguna pintura vieja contiene plomo. Con el paso del tiempo, la pintura se descompone y se convierte en polvo, el cual se disemina por todo su hogar.

Lave con frecuencia las manos y juguetes de sus hijos.

Siempre láveles o haga que se laven las manos antes de comer o dormirse. El polvo de plomo puede adherirse a las manos y juguetes que los niños se meten a la boca.

Alimente a sus niños con comidas y bocadillos saludables todos los días. Asegúrese de darles a sus hijos verduras y alimentos que contengan una cantidad abundante de:

- **calcio** — leche baja en grasa, yogur, queso, jugos fortificados con calcio y cereales, y verduras de hoja verde oscuro
- **hierro** — carne de res, pollo, pavo, huevos, frijoles secos cocinados, cereales fortificados con hierro, tofu, col rizada, berza y hojas de mostaza
- **vitamina C** — naranjas, tomates, limones, pimientos dulces, frutos rojos, papaya, jicama y brócoli

El calcio, el hierro y la vitamina C ayudan a evitar que el plomo les ocasione daños a sus niños.

Evite darles dulces a sus niños. Algunos dulces provenientes de México, China y otros países contienen plomo. Las frutas y verduras crudas, carnes con poca grasa y productos lácteos son opciones alimenticias más saludables para sus hijos.

Hable con el médico de sus hijos sobre hacerles la prueba para detectar la presencia de plomo.

- **La única manera de saber** si su hijo tiene plomo en su cuerpo es hacer les una prueba de sangre del plomo.
- **La mayoría de los niños son sometidos a esta prueba cuando tienen de 1 a 2 años de edad.** Algunos niños mayores de 2 años también necesitan hacerse la prueba.

El interior y exterior de su hogar

Mantenga su hogar limpio y libre de polvo. Limpie los pisos con un trapeador húmedo, limpie con un trapo húmedo los antepechos de las ventanas, pase la aspiradora y lave todas las superficies con frecuencia. Use limpiador para uso en el hogar y enjuague con agua limpia. Esto ayuda evitar que el polvo de plomo y tierra se desparrama por la casa.

Nunca lije, raspe, lave con un instrumento de alta potencia ni limpie con chorro de arena la pintura a menos que la pintura haya sido sometida a prueba y se haya comprobado que no contiene plomo. El polvo de plomo resultante de la pintura puede diseminarse y contaminar a su familia, mascotas y vecinos.

Cubra la tierra suelta del exterior en donde juegan sus hijos.

Use césped u otras plantas, corteza de árbol, grava o concreto. Esto evita que sus niños entren en contacto con el plomo presente en la tierra.

Quítese los zapatos o límpielos en el tapete de la entrada antes de ingresar a su casa. Esto mantiene afuera el plomo presente en el polvo exterior.

Cámbiese de ropa y calzado de trabajo, y lávese o bañase antes de subirse a su auto o regresar a casa si trabaja en contacto con el plomo. El plomo se encuentra presente en muchos lugares de trabajo:

- sitios de pintura y remodelación
- talleres de reparación de radiadores
- lugares en donde se fabrican o reciclan baterías

Pregúntele a su jefe si usted está en contacto con el plomo en el desempeño de su trabajo. Los niños pueden contaminarse con el plomo llevado al hogar en la piel, cabello, ropa, calzado o automóvil.

Artículos que usted compra y usa

No utilice en sus alimentos y bebidas platos y cazuelas fabricados

fuera de los EE.UU. a menos que hayan sido sometidos a prueba y tenga la seguridad de que no contienen plomo.

No dejes que su hijo ponga joyas o juguetes en su boca.

Algunas joyas y juguetes contienen plomo. No hay manera para decir si joyas o juguetes contienen plomo. Aunque el producto es marcado "libre de plomo" pueden contener plomo.

Estos productos pueden tener plomo en ellos:

- **remedios naturales** — color naranja brillante, amarillo o polvos blancos para dolor de estómago u otras enfermedades
- **maquillaje tradicional** — kohl, khali, surma, o sindoor
- **los alimentos o especias**, como chapulines y cúrcuma, traído a los estados unidos por la familia o amigos

Estos artículos contienen plomo manténgalos alejados de sus niños:

- plomadas de pesca
- balas
- equipo para diseñar, decorar y pintar vidrios



For more information, go to www.cdph.ca.gov/programs/clppb, or call your local Childhood Lead Poisoning Prevention Program:

