

Protect Your Child from Lead



Lead can hurt your child.

Lead poisoning can make it hard for children to learn, pay attention, and behave. Most children who have lead poisoning do not look or act sick.

Take these steps to keep your family safe from lead.

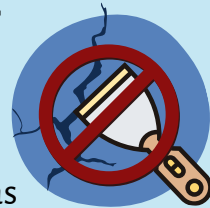
Lead Inside and Outside Your Home

Keep lead dust and dirt from spreading in the house by wet washing surfaces like windowsills and floors often and removing shoes before entering your home.



Keep furniture away from paint that is chipped or peeling. Move cribs, playpens, beds, and high chairs away from damaged paint. This helps keep lead in paint chips and dust away from your child.

Never sand, dry scrape, power wash, or sandblast paint unless it has been tested and does not have lead in it. The use of lead-based paint was not banned until 1978.



Lead can get into your water from lead-lined or galvanized pipes. To reduce risk of lead in water, let water run until it feels cold before using it for cooking, drinking, or baby formula (if used). If water needs to be heated, use cold tap water and heat it on the stove or in a microwave.



Lead air emissions from sources like leaded aviation gas, factories, and the past use of lead in gasoline may be in the air or dirt around your home.

Consider using air purifiers with a HEPA filter. Cover bare dirt outside where your child plays with grass or other plants, bark, gravel, or concrete. This keeps lead in the dirt away from your child.



If you work with lead, change out of work clothes and shoes, and wash up or shower before getting in a car or going home.

Lead is in many workplaces:

- Painting and remodeling
- Radiator repair
- Battery recycling
- Shooting ranges



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

Lead in Things You Buy and Use

Avoid using water crocks or dishes and pots that are worn or antique, from a discount or flea market, made of crystal, handmade, or made outside the USA unless they have been tested and don't have lead.



Keep jewelry away from children. Some jewelry has lead. Even items marked "Lead Free" can have lead in them.

Talk to your doctor before using imported products that can have lead in them such as:

- **Home remedies:** brightly colored powders for stomachache or other illnesses
- **Make-up and ceremonial powders:** Kohl, Khali, Surma, or Sindoor
- **Food or spices:** like chapulines or turmeric

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

- Lead fishing sinkers
- Lead bullets
- Lead solder



Taking Care of Your Child

Ask your child's doctor for a blood lead test at one and two years old if your child is in a program such as Medi-Cal, WIC¹, Head Start, or other similar programs. If your child is not in one of these programs, ask your child's doctor about their risk of lead exposure.



Do not let your child chew on painted surfaces or eat paint chips. Some old paint has lead in it. When paint gets old, it breaks down into dust. This dust spreads all around your home.

¹WIC is the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children

Wash your child's hands and toys often. Always wash hands before eating and sleeping. Lead dust and dirt 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 fruit and vegetables with every meal, and foods that have:

- **Calcium:** Milk, yogurt, cheese, soy milk, spinach, corn tortillas
- **Iron:** Beef, chicken, eggs, turkey, dried beans, iron-fortified multi-grain cereals, tofu, collards, kale, mustard greens
- **Vitamin C:** Oranges, tomatoes, limes, bell peppers, berries, papaya, broccoli



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

For more information, visit www.cdph.ca.gov/programs/CLPPB or contact:



Proteja a Sus Hijos del Plomo



El plomo puede causar daño a sus hijos.

El envenenamiento por plomo puede dificultar que los niños aprendan, presten atención y afecte su comportamiento. La mayoría de los niños que tienen envenenamiento por plomo no parecen ni actúan enfermos.

Tome estas medidas para mantener a su familia libre de plomo.

Plomo Dentro y Afuera de Su Hogar

Evite que el polvo y la suciedad del plomo se extiendan por la casa limpiando con un paño húmedo las superficies como los alféizares de las ventanas y los pisos a menudo y quitándose los zapatos antes de entrar a su casa.



Mantenga los muebles alejados de la pintura astillada o descascarada. Aleje las cunas, corralitos, camas y sillas altas para bebés de la pintura dañada. Esto ayuda a mantener la pintura y el polvo que contenga plomo fuera del alcance de sus hijos.

Nunca lije, raspe en seco, o lave la pintura a presión o arenado a menos que haya realizado una prueba y no contenga plomo. El uso de pintura a base de plomo no se prohibió hasta 1978.



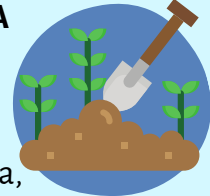
El plomo puede entrar al agua a través de tuberías forradas de plomo o galvanizadas.

Para reducir el riesgo de plomo en el agua, deje correr el agua hasta que se sienta fría antes de usarla para cocinar, beber o fórmula para bebés (si se usa). Si el agua necesita calentarse, utilice agua fría del grifo y calentarla en la estufa o en un microondas.



Las fuentes de plomo más comunes que contaminan el ambiente alrededor de su hogar son las fábricas, gasolina de aviación, y gasolina usada en el pasado que aún se puede encontrar en la tierra o en el aire.

Considere el uso de filtros HEPA en los purificadores de aire. Cubra la tierra descubierta afuera donde juegan los niños



con pasto u otras plantas, corteza, grava o cemento. Esto mantiene plomo en la tierra lejos de su hijo

Si trabaja con plomo, cámbiese la ropa y los zapatos de trabajo, lávese la cara y manos con frecuencia, y/o dúchese antes de salir del trabajo. El plomo se encuentra en muchos lugares de trabajo:

- pintura y remodelación
- reparación de radiadores
- reciclaje de baterías
- campos de tiro



Pregúntele a su empleador si usted trabaja con plomo. Los niños pueden intoxicarse por el plomo que llega a casa en la piel, el cabello, la ropa, los zapatos y en el automóvil.

Plomo en Cosas Que Compra y Usa

Evite el uso de vasijas de agua o platos y ollas desgastadas o antiguas, de una tienda de descuento o de la pulga, hechos de barro o cerámica, fabricados o hechos a mano fuera de los Estados Unidos, a menos que se les haya realizado una prueba y no tengan plomo.



Mantenga las joyas fuera del alcance de los niños. Algunas joyas tienen plomo. Incluso los artículos marcados "Sin plomo" pueden contener plomo.

Hable con su médico antes de usar productos importados que a menudo contienen plomo, como:

- **Remedios caseros:** polvos de colores brillantes para el dolor de estómago u otras enfermedades
- **Polvos de maquillaje y ceremoniales:** Kohl, Khali, Surma o Sindoor
- **Alimentos o especies:** como chapulines o cúrcuma.

Estos artículos contienen plomo; manténgalos fuera del alcance de los niños.

- Plomos de pesca
- Balas
- Soldadura de plomo



Cuidando de Sus Hijos

Si sus hijos están en un programa como Medi-Cal, WIC¹, Head Start, u otro programa similar, **pídale al médico un análisis de sangre para detectar plomo al año y dos años de edad.** Si su hijo no está en uno de estos programas, pregúntele al médico de su hijo sobre su riesgo de la exposición al plomo.



No permita que sus hijos mastiquen las superficies pintadas ni coman pedacitos de pintura. Alguna pintura vieja tiene plomo. Cuando la pintura envejece, se convierte en polvo y ese polvo se esparce por toda la casa.

Lave las manos de los niños y los juguetes con frecuencia. Siempre lave las manos antes de comer y dormir. El polvo y la tierra con plomo pueden adherirse a las manos y a los juguetes que los niños se llevan a la boca.



Alimente a sus hijos con comidas y bocadillos saludables cada día. Asegúrese de darles frutas y verduras con cada comida, y alimentos que tengan:

- **Calcio:** Leche, yogur, queso, leche de soya, espinacas, tortillas de maíz
- **Hierro:** Carne de res, pollo, huevos, pavo, frijoles, cereales integrales fortificados con hierro, tofu, coles, col rizada, hojas de mostaza
- **Vitamina C:** Naranjas, tomates, limas, pimientos morrones, bayas, papaya, brócoli



El calcio, el hierro, y la vitamina C ayudan a evitar que el plomo pueda perjudicar a sus hijos.

Para obtener más información, visite www.cdph.ca.gov/programs/CLPPB o contactar:



¹ WIC es el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños