

## ¡Usted Puede Prevenir el Envenenamiento con Plomo!

# AQUÍ LE DECIMOS COMO

Child's ID \_\_\_\_\_

Child's Name \_\_\_\_\_

Today's Date \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

### DISMINUYA LA EXPOSICIÓN A LA PINTURA Y AL POLVO

- 1. **Revise su casa para ver si hay pintura que se está pelando y desprendiendo.** Limpie bien y después evite que su hijo/a alcance o toque esas áreas. Cubra las áreas con papel adhesivo o con cinta fuerte o tápelas con los muebles.
- 2. **No jueguen en el porche.** El porche puede tener niveles altos de pintura y de polvo que contienen plomo.
- 3. **Cubra las alfombras viejas.** Estas pueden estar llenas de polvo que contiene plomo. Haga que su niño/a juegue en otra parte.

### HAGA UNA LIMPIEZA ESPECIAL

- 4. **Limpie los pisos con un trapeador mojado** por lo menos dos veces por semana. Añada detergente al agua. Enjuague bien.
- 5. **Lave las molduras de las ventanas** semanalmente.
- 6. **Lave la superficie que está entre la ventana de afuera y la de adentro** por lo menos una vez al mes. Use toallas de papel para limpiar las superficies entre las ventanas. No enjuague las toallas de papel que ya usó, échelas a la basura.
- 7. Ponga un **tapete lavable afuera de las puertas de enfrente y de atrás.** Lave los tapetes semanalmente.

### DISMINUYA LA EXPOSICIÓN A LA TIERRA

- 8. **No deje que su niño/a juegue en la tierra** cerca de los edificios. La tierra que está ahí probablemente contiene plomo.
- 9. **Lávese las manos** después de jugar afuera.
- 10. Haga que todos se **quiten los zapatos** al entrar a su casa.

### EVITE QUE EL POLVO QUE CONTIENE PLOMO LLEGUE A LA BOCA DE SU NIÑO/A

- 11. **Lave las manos de su niño/a antes de que coma o meriende.** No deje que su niño/a traiga la comida por toda la casa.
- 12. Si la **comida** se cae en el piso, échela a la basura.
- 13. Si las **mamilas o chupones** se caen en el piso, lávelos antes de usarlos.
- 14. Mantenga las **uñas de las manos** de los niños **limpias y recortadas.**
- 15. **Lave los juguetes** que su niño/a se pueda meter en la boca.

### UNA BUENA NUTRICIÓN AYUDA A EVITAR QUE EL PLOMO ENTRE AL CUERPO DE SU NIÑO/A

- 16. Tome 2-3 tazas de **LECHE** diariamente.
- 17. Coma alimentos que contienen **HIERRO** (como fórmula para bebés enriquecida con hierro, cereales con hierro, o carnes) todos los días.
- 18. **Proveer comidas saludables.** El desayuno es el más importante sustento del día.

### USE EXTRA PRECAUCIÓN CON LAS REPARACIONES DE LA CASA

- 19. Mantenga al **niño/a fuera de la casa** durante las reparaciones.
- 20. Las reparaciones crean polvo que contiene plomo. Haga una **LIMPIEZA ESPECIAL** extra antes de que su niño/a regrese.

### DISMINUYA EL PLOMO EN EL AGUA

- 21. Use **agua fría** para tomar y para cocinar.

<http://sis.nlm.nih.gov/enviro/lead.html> - información en español