Protect your child from LEAD

Lead can be found in many places inside and outside your home.

Lead can hurt your child. Lead can harm a child's brain. 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.

Taking Care of Your Child

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.

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, plain yogurt, almond milk, soy milk, spinach, kale, tofu, cheese, calcium-fortified cereals)
- **iron** (beef, chicken, turkey, eggs, cooked dried beans, almonds, cashews, peanuts, pumpkin seeds, potatoes, oatmeal)
- **vitamin C** (oranges, tomatoes, tomatillos, limes, bell peppers, purple cabbage, papaya, jicama, and broccoli)

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

Avoid giving your child sweets. Some candies from outside the USA have lead in them. Fresh fruit and vegetables, lean meats, whole grains and dairy products are healthier choices for your child.

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

Inside and Outside Your Home

Let water run until it feels cold (usually at least 30 seconds) before using it for cooking or drinking. Always use water from the cold tap for cooking, drinking, or baby formula (if used). If water needs to be heated, draw water from the cold water tap and heat the water on the stove or in a microwave.

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

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.

There may also be lead in the dirt around your home from the past use of lead in gasoline and in factories.

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 getting in a car or going 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

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.

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.

Talk to your doctor before using imported products that often have lead in them, like

- **natural remedies —** bright orange, yellow, or white powders for stomach ache or other illnesses
- **make-up —** 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**

More Information

Go to **www.cdph.ca.gov/programs/clppb** or contact:

1-800-LA-4-LEAD (524-5323)

LA County Department of Public Health
Childhood Lead Poisoning Prevention Program

CHILDHOOD LEAD POISONING PREVENTION BRANCH

CDPH

6/15/2016 EN-SP
OSP 16 141366

Proteja a su hijo contra el PLOMO

El plomo puede estar presente en muchos lugares del interior y del exterior de su hogar.

El plomo puede ser dañino para su hijo. El plomo puede ocasionar lesiones en el cerebro de los hijos. El envenenamiento o intoxicación por plomo puede ocasionar que los hijos tengan dificultades para aprender, poner atención y portarse bien. La mayoría de los hijos que padecen de envenenamiento por plomo no parecen ni lucen enfermos.

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

El cuidado de su hijo

No permita que su hijo muerda superficies pintadas o consuma residuos de pintura. Alguna pintura vieja contiene plomo. Con el paso del tiempo, la pintura se descompone y se convierte en polvo. Este polvo 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 y la suciedad pueden adherirse a las manos y a los juguetes que los hijos ponen en sus bocas.

Alimente a su hijo con comidas y bocadillos saludables todos los días. Asegúrese de darles a sus hijos frutas y verduras en cada comida, así como alimentos que contengan:

- **calcio** (leche, yogurt sin sabores, leche de almendra, leche de soya, espinacas, col rizada, tofu, queso, cereales fortificados con calcio)
- **hierro** (carne de res, pollo, pavo, huevos, frijoles secos cocinados, almendras, castañas de cayú, cacahuates, semillas de calabaza, papas, avena)
- **vitamina C** (naranjas, tomates, tomatillos, limones, pimientos dulces, col morada, papaya, jicama y brócoli)

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

Evite darles dulces a sus hijos. Algunos dulces provenientes de lugares fuera de los EE. UU. 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.

El interior y exterior de su hogar

Deje correr el agua hasta que salga fría (por lo general, 30 segundos como mínimo) antes de utilizarla para cocinar o para beberla. Para cocinar, beber o preparar la fórmula del bebé (si corresponde), use siempre agua fría del grifo. Si necesita agua caliente, saque agua fría del grifo y caliéntela en la estufa o en el horno a microondas.

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. Esto evita que el plomo presente en el polvo se disemine por toda la casa.

Mantenga los muebles alejados de la pintura que esté cuarteada o que se esté desprendiendo. Cambie de lugar las cunas, corrales, camas y sillas altas para mantenerlas alejadas de la pintura cuarteada. Esto ayuda a mantener lejos de sus hijos el plomo presente en el polvo y en los residuos de pintura.

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 plomo también podría estar presente en la tierra alrededor de su hogar debido al uso anterior del plomo en la gasolina y en las fábricas.

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 hijos entren en contacto con el plomo presente en la tierra.

Quítese los zapatos o límpielos en el tapete de la entrada antes de entrar en su casa. Esto mantiene afuera el plomo en la tierra exterior.

Cámbiese de su ropa y calzado de trabajo, y lávese o dúchese 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 empleador si usted está en contacto con el plomo en el desempeño de su trabajo. Los hijos pueden contaminarse con el plomo llevado al hogar en la piel, cabello, ropa, cazado o automóvil.

Artículos que usted compra y usa

Evite utilizar ollas y trastes viejos, desgastados o antiguos, que provengan de un mercado de descuentos o tianguis, hechos de cristal, hechos a mano o fabricados fuera de los EE. UU., a menos que hayan sido analizados y no contengan plomo.

No deje que su hijo se introduzca joyería o juguetes en su boca. Algunas joyas y juguetes de sus hijos contienen plomo. No hay forma de saber si la joyería contiene plomo. Incluso los artículos marcados como "libres de plomo" pueden contener plomo.

Hable con su médico antes de utilizar productos importados que suelen contener plomo, como los siguientes:

- **remedios naturales** — polvos de color naranja brillante, amarillo o blanco para el dolor de estómago u otras enfermedades
- **maquillaje** — kohl, khali, surma, o sindoor
- **alimentos o especias** como chapulines o cúrcuma

Estos artículos contienen plomo – manténgalas lejos de su hijo:

- **plomadas de pesca**
- **balas de plomo**
- **soldaduras de plomo**

Más información

Visite **www.cdph.gov/programs/clppb** o comuníquese con:

1-800-524-5323
Departamento de Salud Pública
del Condado de Los Angeles
Programa de Prevención del
Envenenamiento con Plomo en la Niñez

CHILDHOOD LEAD POISONING PREVENTION BRANCH

CDPH