

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 vegetables, and foods with lots of:

- **calcium** (milk, yogurt, cheese, soy milk, spinach, calcium-enriched orange juice, low-fat custard, and corn tortillas)
- **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 US 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.



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. Lead dust from paint can spread and poison your family, pets, and neighbors.



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

Do not use dishes or pots made outside the U.S. 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.

Do not use imported products that may 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:

- **fishing sinkers**
- **bullets**
- **supplies for making stained glass**

More Information

Call your local Childhood Lead Poisoning Prevention Program to find out about testing your paint, pots, or dishes, or for other questions about childhood lead poisoning. For information online, go to www.cdph.ca.gov/programs/clppb



Proteja a su niño contra el PLOMO



El plomo se puede encontrar en muchos lugares dentro y afuera de su casa.

El plomo puede dañar a su niño. El plomo puede dañar el cerebro de su niño. Un niño envenenado con plomo puede tener dificultad con el aprendizaje, el comportamiento y en poner atención. Muchos niños que están envenenados con plomo no aparentan estar enfermos.

Tome estos pasos para proteger a su familia contra el plomo.

Cuidando a su Niño.

No permita que sus niños coman astillas de pintura o que muerdan alrededor de superficies pintadas. Algunas pinturas viejas contienen plomo. Cuando la pintura se envejece se despedaza y se vuelve en polvo. Este polvo se desparrama por toda su casa.



Frecuentemente lave las manos y juguetes de sus niños. Siempre lave las manos antes de comer y de dormir. Polvo de plomo y tierra puede pegarse en las manos y juguetes que los niños ponen en sus bocas.

Déle de comer a sus niños comidas y bocadillos saludables todos los días.

Asegúrese de darles de comer a sus niños verduras y comidas ricas en:

- **Calcio** (leche, yogurt, queso, leche solla, espinacas, jugo de naranja enriquecido con calcio, flan bajo en grasa y tortillas de maíz)
- **Hierro** (carne de res, pollo, pavo, huevos, frijoles, cereales fortificado con hierro, tofu, repollo y una variedad de vegetales de hojas verdes.)
- **Vitamina C** (naranjas, tomates, limones, chile verde o pimiento, cerezas, papaya, jícama y brócoli)



Calcio, hierro y vitamina C ayudan a prevenir que el plomo dañe a su niño.

Evite darle dulces a su niño. Algunos dulces de México, China, y otros lugares fuera de los Estados Unidos contienen plomo. Frutas frescas, verduras, carnes bajas en grasa, y productos lácteos son más saludables para su niño.

Hable con el doctor de su niño acerca del examen del plomo.

- **La única manera de saber** si su hijo tiene plomo en su cuerpo es hacerles una prueba de sangre del plomo.
- **La mayoría de niños son examinados a las edades de 1 y 2 años.** Algunos niños que tienen más de 2 años también necesitan ser examinados.

Adentro y Afuera de su Casa

Mantenga su casa limpia y libre de polvo.

Limpie los pisos con un trapeador húmedo, limpie con un trapo húmedo alrededor de las ventanas, aspire y lave las superficies frecuentemente. Use un limpiador casero y enjuague con agua limpia. Esto ayuda evitar que el polvo de plomo y tierra se desparrama por la casa.



Retire los muebles de las paredes con pintura que se este escarapelando o que se este astillando. Retire las cunas, corralitos, camas y sillas altas de las paredes que tienen pintura escarapelada. Esto aleja a su niño del polvo y astillas contaminadas con plomo.

Nunca lije, raspe en seco o use agua con presión para quitar la pintura antes de que se le haga la prueba y que no tenga plomo. El polvo de la pintura puede desparramarse y envenenar a su familia, mascota y vecinos.



Puede haber plomo en la tierra alrededor de la casa por uso del pasado de plomo en gasolina y fabricas.



Cubra la tierra alrededor de la casa en donde juegan los niños. Utilice pasto, cortezas, plantas, grava o concreto. Esto ayuda a alejar la tierra contaminada con plomo de sus niños.

Quítese los zapatos o límpieselos en un tapete antes de entrar en la casa. Esto mantiene la tierra contaminada con plomo fuera de la casa.

Cámbiese de ropa y zapatos y dése un baño o lávese antes de venir a su casa si trabaja con plomo. El plomo se encuentra en muchos lugares de trabajo:

- **Sitios de remodelar y de pintar**
- **Talleres de reparación de radiadores**
- **Lugares en donde fabrican o reciclan baterías**

Pregunte a su empleador para saber si trabaja con plomo. Los niños pueden ser envenenados con polvo contaminado con plomo que se trae a casa en la piel, cabello, ropa y zapatos.

Cosas que Compras y Utilizas

No use trastes y ollas que fueron hechos fuera de los Estados Unidos para servir comidas y bebidas a menos que se les hizo la prueba para saber si tienen 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.

No utilice productos importados que puedan contener plomos, tales como:

- **remedios naturales** — polvos brillante de color anaranjado, amarillo, o polvos blanco, no deberían ser usado para dolor estomacal u otro tipo de enfermedades.
- **maquillaje** — Khol, Khali, Surma, o Sindoor
- **comidas o especias**, como chapulines o tumérico



Estos artículos contienen plomo manténgalos alejados de sus niños:

- **Plomadas de pesca**
- **Balas**
- **Equipo para diseñar, decorar y pintar vidrios**

Para más Información

Llame a su centro local del Programa de Prevención del Envenenamiento con Plomo en los niños para averiguar acerca de la prueba de plomo para la pintura, ollas, y trastes o para otras preguntas acerca del envenenamiento de plomo en los niños. Para información visite por Internet la página Web: www.cdph.gov/programs/clppb