Lead Poisoning

Are your children in danger?

Your children may have lead poisoning and not look or act sick.

- Lead poisoning can slow your children's growth and cause learning and behavior problems.
- Children under 6 years of age are at highest risk for lead poisoning.
- **Ask your doctor to test your children's blood for lead.** It is the only way to know if your children have lead poisoning.

Lead can be found in

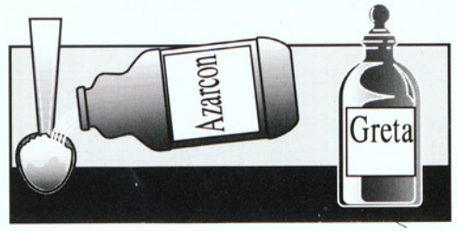
paint on houses built before 1960 and in the dirt around these homes.

Things to do:

Clean up paint chips and dust with a wet mop or cloth. Do not scrape, sand, burn or sweep paint. Wash your children's hands and faces after playing outside or on the floor.

Lead can be found in

home remedies such as Azarcon, Greta, Pay-loo-ah, Kohl, Kandu, Bala Goli, Ghasard, Cerussite, Sema, and Sattarang.



Things to do:

Stop all use of home remedies now!
Ask your doctor or nurse for advice.

Lead can be found in

imported and decorated dishes or handmade pottery.

Things to do:

Use plain plastic or glass dishes and cups. Do not use pottery to prepare, cook or store food and drinks.

Lead can be found in

jobs or hobbies that use stained glass, fishing weights, paint, radiators, car batteries, and in dirt near freeways, smelters and factories.

Things to do:

Shower, wash and change shoes and clothes after working with these materials. Wash work clothes separately from other laundry. Keep children away from items that may contain lead.

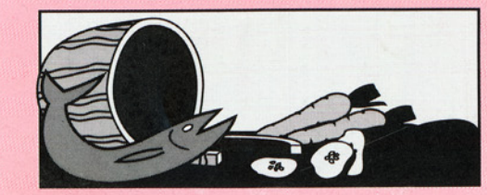
Healthy eating can help protect your children from lead poisoning.

Always wash your children's hands and faces before eating.

It is harder for lead to get into the blood when you serve your children:

- regular meals and snacks;
- foods high in calcium: lowfat milk (whole milk until age 2), cheese, yogurt, broccoli, tofu, corn tortillas and dark green leafy vegetables;
- foods high in iron: lean meats, chicken, dried beans, cereal with iron, dark green leafy vegetables and dried fruit;

- lowfat foods more often: fruits, vegetables, pasta, rice, nonfat dairy products and lean meats; bake, boil or broil foods instead of frying.



To find out about the blood test for lead and eligibility for no-cost health exams, call your doctor, clinic or local Health Department's Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program.

Developed by Statewide CHDP Health Educators and Nutritionists in cooperation with the Childhood Lead Poisoning Prevention Branch, 1993.

93 23036 MDS 0306-973 4/93

La Intoxicación de Plomo en la Sangre

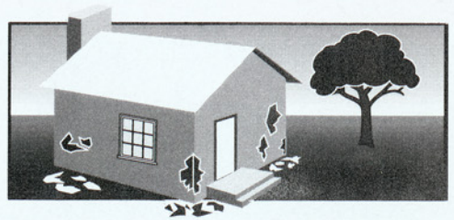
¿Están sus hijos en peligro?

Es posible que sus hijos padezcan de intoxicación de plomo en la sangre, y no luzcan, ni actúen como si estuvieran enfermos.

- La intoxicación de plomo en la sangre, puede retrasar el crecimiento de sus hijos y ocasionarles problemas de aprendizaje y comportamiento.
- Los niños menores de 6 años son los que corren el mayor riesgo de intoxicación de plomo en la sangre.
- Pídale a su doctor que examine la sangre de su hijo para ver si contiene plomo. Esta as la única manera de saber si su hijo padece de intoxicación de plomo.

El plomo se puede encontrar en

la pintura de las casas construidas antes de 1960, y en la tierra alrededor de estas casas.



Cosas que puede hacer:

Limpiar a fondo las cáscaras de pintura y polvo con un trapeador o un trapo mojados. No raspe, lije, queme o barra la pintura. Lave las manos y caras de sus hijos después de que éstos jueguen afuera o en el piso.

El plomo se puede encontrar en

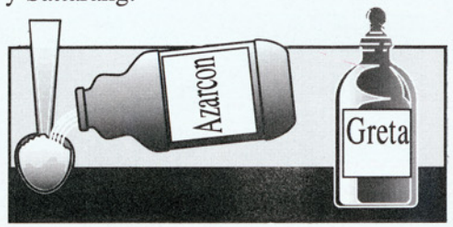
los platos decorados e importados o en la alfarería o cerámica hechas a mano.

Cosas que puede hacer:

Utilice platos y tazas de plástico o vidrio sin adornos.
No use cerámica para preparar, cocinar o almacenar alimentos y bebidas.

El plomo se puede encontrar en

los remedios caseros como el Azarcón, Greta, Pay-loo-ah, Kohl, Kandu, Bala Goli, Ghasard, Cerussite, Sema, y Sattarang.

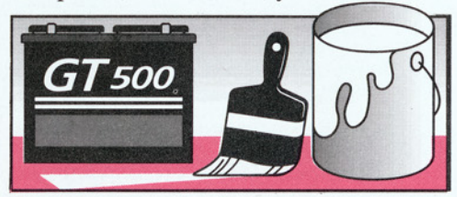


Cosas que puede hacer:

¡De inmediato deje usar remedios caseros! Consulte con su doctor o enfermera.

El plomo se puede encontrar en

quehaceres o pasatiempos en que se utilicen vidrio emplomado, pesas para pescar, pintura, radiadores, baterías de auto, y en la tierra cerca de las autopistas, fundiciones, y fábricas.



Cosas que puede hacer:

Bañarse, lavarse y cambiarse de zapatos y ropa después de trabajar con estos materiales. Lave la ropa de trabajo separadamente de la otra ropa. Mantenga a los niños alejados de artículos que podrían contener plomo.

Una alimentación saludable puede ayudarle a proteger a sus hijos de la intoxicación de plomo en la sangre.

Siempre lave las manos y las caras de sus hijos antes de comer.

Es más difícil que el plomo entre en la sangre cuando usted les sirve a sus hijos:

- comidas y bocadillos regulares,
- alimentos con alto contenido de calcio: leche de baja grasa (leche entera hasta los dos años), queso, yogur, brécol, tofu (cuajada de frijol soya), elote, tortillas y verduras de hojas verdes obscuras,
- alimentos con alto contenido de hierro: carnes sin grasa, pollo, frijoles secos (judías), cereal con hierro, verduras de hojas verdes obscuras y fruta seca,
- alimentos bajos en grasa con más frecuencia: frutas, verduras, pasta, arroz, productos lácteos sin grasa y carnes sin grasa, alimentos horneados, hervidos o asados en lugar de alimentos fritos.

Para averiguar acerca de los exámenes de sangre para saber el contenido de plomo, y si reúne los requisitos para recibir exámenes de la salud gratuitos, llame a su doctor, clínica, o al Programa del Departamento de Salud local para la Prevención de Incapacidad para Niños y Adolescentes (CHDP).

Desarrollado por los Educadores de la Salud y Especialistas en Nutrición en colaboración con la Sección de Prevención en contra de la Intoxicación de Plomo de la Niñez, 1993

93 23036 MDS 0306-973 4/93