

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 molding, 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 stomach ache 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, WIC, 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.

WIC 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

Proteja a su hijo del plomo

El plomo puede hacerle daño a su hijo

El envenenamiento por plomo puede dificultar que los niños aprendan, presten atención y se comporten adecuadamente. La mayoría de los niños con envenenamiento por plomo no se ven ni actúan como si estuvieran enfermos.



Siga estos pasos para mantener a su familia a salvo del plomo.

Plomo dentro y fuera de su hogar

Evite que el polvo y la tierra con plomo se propaguen dentro de la casa lavando con un trapo húmedo superficies como los alféizares de las ventanas y los pisos con frecuencia, y quitándose los zapatos antes de entrar a su hogar.

Mantenga los muebles alejados de la pintura descascarada o que se está pelando. Mueva las cunas, los corralitos, las camas y las sillas altas lejos de la pintura dañada. Esto ayuda a mantener los fragmentos de pintura con plomo y el polvo lejos de su hijo.

Nunca lije, raspe en seco, lave a presión ni use chorro de arena sobre la pintura a menos que haya sido probada y no contenga plomo. El uso de pintura a base de plomo no fue prohibido hasta 1978.

El plomo puede entrar en su agua a través de tuberías revestidas de plomo o galvanizadas. Para reducir el riesgo de plomo en el agua, deje correr el agua hasta que esté fría antes de usarla para cocinar, beber o preparar fórmula para bebés (si se usa). Si necesita calentar el agua, use agua fría del grifo y caliéntela en la estufa o en el microondas.

Las emisiones de plomo en el aire provenientes de fuentes como la gasolina con plomo para aviación, las fábricas y el uso pasado de plomo en la gasolina pueden estar presentes en el aire o la tierra alrededor de su hogar.

Considere usar purificadores de aire con filtro HEPA. Cubra la tierra desnuda afuera donde juega su hijo con césped u otras plantas, corteza, grava o concreto. Esto mantiene el plomo en la tierra lejos de su hijo.

Si trabaja con plomo, cámbiese la ropa y los zapatos de trabajo, y lávese o dúchese antes de subir al auto o ir a su hogar.

El plomo está presente en muchos lugares de trabajo:

- Pintura y remodelación
- Reparación de radiadores
- Reciclaje de baterías
- Campos de tiro

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

Plomo en los objetos que compra y usa

Evite usar garrafones de agua o platos y ollas que estén desgastados o sean antiguos, que provengan de tiendas de descuento o mercados de pulgas, hechos de cristal, artesanales o fabricados fuera de los Estados Unidos, a menos que hayan sido probados y no contengan plomo.

Mantenga las joyas fuera del alcance de los niños. Algunas joyas contienen plomo. Incluso los artículos marcados como "libres de plomo" pueden contener plomo.

Hable con su médico antes de usar productos importados que puedan contener plomo, como:

Remedios caseros: polvos de colores brillantes para el dolor de estómago u otras enfermedades

Maquillaje y polvos ceremoniales: Kohl, Khali, Surma o Sindoor

Alimentos o especias: como chapulines o cúrcuma

Estos artículos contienen plomo — manténgalos lejos de su hijo:

- Plomos para pesca
- Balas de plomo
- Soldadura de plomo

Cuidado de su hijo

Pida al médico de su hijo una prueba de plomo en la sangre a la edad de uno y dos años, si su hijo está en un programa como Medi-Cal, WIC, Head Start u otros programas similares. Si su hijo no participa en uno de estos programas, consulte con el médico de su hijo sobre el riesgo de exposición al plomo.

No permita que su hijo mastique superficies pintadas ni coma pedazos de pintura. Algunas pinturas antiguas contienen plomo. Cuando la pintura se envejece, se descompone en polvo. Este polvo se esparce por toda su casa.

WIC es el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños.

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

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

Calcio: leche, yogur, queso, leche de soya, espinacas, tortillas de maíz

Hierro: carne de res, pollo, huevos, pavo, frijoles secos, cereales multigrano fortificados con hierro, tofu, hojas de col, col rizada, hojas de mostaza

Vitamina C: naranjas, tomates, limones, pimientos morrones, bayas, papaya, brócoli

El calcio, el hierro y la Vitamina C ayudan a proteger a su hijo de los efectos dañinos del plomo.



Para más información, visite www.cdph.ca.gov/programs/CLPPB