

# Cómo proteger a su hijo del plomo

## Mantenga a los niños alejados de la pintura y el polvo de plomo

- Mantenga a los niños alejados de las zonas con pintura descascarada. La mayoría de las viviendas construidas antes de 1978 contienen pintura con plomo.
- No permita que los niños coman trozos de pintura, tierra o mastiquen las superficies pintadas.
- Cubra el suelo con césped, abono o virutas de madera. Evite que los niños jueguen en suelo que pueda estar contaminado con plomo.



## Manténgalo limpio

- Lavar a menudo las manos de los niños con agua y jabón, sobre todo antes de comer.
- Pase el trapeador húmedo con frecuencia. Utilice una toalla de papel húmeda para limpiar regularmente los marcos de las ventanas y otras superficies. No barrer en seco.
- Lava a menudo los juguetes, chupones y biberones con agua y jabón.
- Si es posible, limpie las alfombras con una aspiradora equipada con un filtro HEPA.



## Renovar con seguridad

- Las reformas y remodelaciones en casas antiguas pueden crear riesgos de polvo de plomo.
- Asegúrese de que los trabajadores están entrenados y utilizan prácticas laborales seguras con el plomo.
- Los niños y las mujeres embarazadas deben mantenerse alejados de las reparaciones que alteren la pintura vieja hasta que se limpie la zona.



## No lleves plomo a casa del trabajo o pasatiempo

- Si los padres trabajan con plomo, cámbiense la ropa de trabajo y lávense la cara, las manos y la piel descubierta antes de volver a casa.
- Quítense los zapatos de trabajo en la puerta.
- Lave la ropa de trabajo separada de la ropa de los demás miembros de la familia.



## Servir alimentos sanos

- Dé a su hijo comidas y meriendas sanas.
- Una dieta balanceada con alimentos que aporten calcio, hierro y vitamina C puede ayudar a mantener el plomo fuera del organismo.



## Evite los productos que puedan contener plomo

- Evite utilizar determinados productos que puedan contener plomo, sobre todo si su hijo tiene un nivel elevado de plomo en sangre.
- Estos productos incluyen medicinas tradicionales, especias y cosméticos importados de otros países y juguetes antiguos.



### Para más información:

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska  
Programa de prevención de la intoxicación infantil por plomo  
Teléfono: 1-888-242-1100 | Web: [www.dhhs.ne.gov/lead](http://www.dhhs.ne.gov/lead)