



Lead Poisoning Prevention

Where is Lead Found?

- **Paint:** Lead can be found in paint that was made before 1978. This paint can be on any painted surface in your home, like doors, windows, and porches.
- **Dust:** Lead dust in the home is comes from lead painted surfaces that are chipping and peeling. Sanding and scraping old paint when repainting or remodeling can also cause a lead dust problem.
- **Soil:** Old paint that has fallen off the outside of your house onto the ground may have left lead in the soil.
- Lead can also be found in ceramic dishes, crystal, food cans from outside the U.S., water pipes, solder and fittings, and some ethnic cosmetics and home remedies.
- Some jobs and hobbies can expose children and adults to lead. Some examples are painters, house remodelers, plumbers, mechanics, bridge workers, making jewelry, ceramic/pottery or stained glass, and going to indoor firing ranges.

Is Your Child At Risk For Lead Poisoning?

If you answer yes to any of these questions you may want to have your child tested, even if your child is older.

- Does your child live in or often visit a building built before 1960?
- Does your child live in or often visit a building built before 1978 that is being or was just repaired or remodeled?
- Does your child live in or often visit a building that has peeling or chipping paint?
- Does your child live with an adult or often visit an adult whose job or hobby exposes them to lead?
- Does your family eat or drink from dishes made outside the U.S.?
- Does your family use home remedies?

How does a child get lead poisoned?

- Lead poisoning usually happens when children ingest (eat) dust that has lead in it. Children may also eat chips of lead paint or soil that has lead in it.

What Does Lead Do to the Body?

- No amount of lead in the body is safe. The damage lead can cause is forever! Lead can damage the brain. It can cause growth problems, hearing loss, and learning problems.
 - Many children do not show signs of lead poisoning. Some signs of high levels of lead poisoning are the same as other childhood illnesses, like the common cold or teething.
-

What Does Lead Do to the Body? (continued)

- If a pregnant woman is around lead, she and her unborn child may become lead poisoned. Lead can cause lasting damage to the mother and her baby.
-

How Can You Reduce The Risk?

Replace, fix or manage all lead hazards in a lead safe way.

Steps you can take to prevent children from being lead poisoned:

- Keep children and pregnant women away from all lead hazards.
- Clean up lead dust and paint chips by wet wiping window sills and window wells or wet mopping floors. Do NOT dry sweep or vacuum, this will spread the lead dust.
- Block places with peeling or chipping paint. Do not use windows that have chipping paint.
- Move your child's bedroom or play area to a room that has no peeling or chipping paint.
- Place washable mats inside and outside entry doors.
- Have people remove their shoes before coming in the home.
- Do not let your child (or pet) play in dirt.
- Wash and dry your child's hands, toys and pacifiers often. Wash and dry your child's hands before playing, eating, and bedtime.
- Use cold water from the tap for drinking, cooking and making formula. Let water run for 1-2 minutes before using.
- Give your child healthy meals and snacks to eat. An empty stomach takes in lead faster than a full stomach.

Steps adults can take to help prevent themselves or children from becoming lead poisoned from their job or hobby:

- Don't eat, drink or smoke in your work/hobby area.
 - Wash your hands and face before eating, smoking or drinking.
 - Wear protective clothing (such as disposable gloves, hat, and shoe covers) when you work with lead. Use a NIOSH-approved respirator.
 - Shower, wash your hair, and change into clean clothes and shoes before you leave the work area. Leaving dust on your clothes can contaminate your home and car.
 - Put your work clothes and shoes in sealed plastic bags.
 - Wash work clothes in a different load than the family's laundry.
-

Does your child need to be tested for lead poisoning?

- Yes, all children, at about ages one and two, must be tested for lead poisoning...it's the law!
 - Blood tests will tell how much lead is in your child's blood at the time of the test. If the level is high, your child will need more testing.
 - If your child is at risk at other ages, have your child tested at those times too.
-

Connecticut Lead and Healthy Homes Program

(860) 509-7299

www.ct.gov/dph/lead

www.ct.gov/dph/healthyhomes





Eating Right Helps Fight Lead Poisoning

Lead tricks the body into thinking it is iron, calcium or zinc. Eating healthy can help decrease the lead from staying in the body.

Don't let your child go through the day on an empty stomach!

Five Basic Food Groups

- Breads, cereals and grains
- Vegetables
- Fruit
- Milk and milk products
- Meat, chicken, fish, nuts, and beans



Foods Rich in Calcium

- Milk
- Yogurt
- Cheese (*for snacks, in cooking such as macaroni and cheese, pizza, tortillas, vegetables*)
- Foods made of milk (*pudding, soup, ice cream, custard*)
- Sardines or canned salmon (*with bones*)
- Green vegetables (*kale, collard greens, broccoli*)



Foods Rich in Zinc

- Chicken or turkey
- Lean meat
- Fish
- Milk and cheese
- Clams, oysters, mussels, crab
- Dried beans and lentils
- Eggs



Foods Rich in Iron

- Lean red meat, chicken, turkey and fish
- Iron-fortified hot and cold cereals
- Clams, oysters or mussels (*use canned to make soup or sauce for pasta*)
- Dark green leafy vegetables
- Dried beans, split peas, and other beans (*pinto, red, navy, kidney, garbanzo*)
- Eggs
- Dried fruit



The iron in vegetables, grains, beans, nuts and eggs may be made more usable to the body when you eat a food high in Vitamin C at the same meal. Oranges, grapefruit, strawberries, cantaloupe, green peppers, cauliflower, broccoli and potatoes are some foods high in Vitamin C.

Healthy Tips:

- Don't fry foods. Bake or broil them.
 - Try not to eat high fat foods. When you do eat them, eat small portions.
 - Vitamin C helps your body absorb iron.
 - Children under the age of 2 should have whole milk after they no longer drink formula or breast milk. Most children 2 and older can have lower fat milk. Children with milk allergies can have tofu, leafy green vegetables, sardines, or canned salmon for their calcium needs.
 - Younger children need smaller servings than older children or adults. More active people need larger numbers of servings from each of the 5 food groups.
-

Connecticut Lead and Healthy Homes Program

(860) 509-7299

www.choosemyplate.gov

www.ct.gov/dph/lead

www.ct.gov/dph/healthyhomes





Prevención de envenenamiento por plomo

¿Dónde se encuentra el plomo?

- **Pinturas:** es posible hallar plomo en las pinturas fabricadas antes de 1978. Estas pinturas pueden encontrarse en cualquier superficie pintada de su hogar, como puertas, ventanas y porches.
- **Polvo:** el polvo con plomo en el hogar proviene de las superficies pintadas con pinturas a base de plomo que se están desprendiendo y descascarando. El lijado y rasqueteo de la pintura vieja cuando se vuelve a pintar o remodelar un lugar también pueden generar un problema con el polvo que contiene plomo.
- **Tierra:** la pintura vieja que se ha desprendido de la parte exterior de la casa sobre el suelo puede haber dejado residuos de plomo en la tierra.
- El plomo también se halla en los platos hechos de cerámica, los cristales, las latas de alimentos de países extranjeros, las cañerías del agua, las soldaduras y accesorios, en ciertos productos cosméticos para pieles de distintos orígenes étnicos y en los remedios caseros.
- Ciertos empleos y hobbies pueden exponer a los niños y adultos al plomo. Entre los ejemplos se encuentran los pintores, los remodeladores, los plomeros, los mecánicos, las personas que trabajan en puentes, en la fabricación de joyas, cerámicas, alfarería o vitrales y quienes ingresan a polígonos de tiro bajo techo.

¿Su hijo corre riesgo de envenenarse con plomo?

Si responde afirmativamente a cualquiera de las siguientes preguntas, tal vez desee someter a su hijo a un análisis, aunque ya sea mayor.

- ¿Su hijo vive o visita con frecuencia un edificio construido antes de 1960?
- ¿Su hijo vive o visita con frecuencia un edificio construido antes de 1978 que está en proceso de reparación o remodelación o que ha sido reparado o remodelado recientemente?
- ¿Su hijo vive o visita con frecuencia un edificio cuya pintura se está desprendiendo o descascarando?
- ¿Su hijo vive con un adulto o visita con frecuencia a un adulto cuyo trabajo o hobby lo expone al plomo?
- ¿Su familia come o bebe utilizando platos o vasos fabricados fuera de los EE. UU.?
- ¿Su familia utiliza remedios caseros?

¿Cómo se envenena por plomo un niño?

- El envenenamiento por plomo suele ocurrir cuando los niños ingieren polvo que contiene plomo. Los niños también pueden comerse restos de pintura o tierra con plomo.

¿Qué provoca el plomo en el cuerpo?

- Ninguna cantidad de plomo en el cuerpo es segura. ¡El daño provocado por el plomo es para siempre! El plomo puede dañar el cerebro. Puede causar problemas de crecimiento, pérdida de audición y trastornos de aprendizaje.
 - Muchos niños no exhiben signos de envenenamiento por plomo. Algunos signos de niveles altos de envenenamiento por plomo son los mismos que en otras afecciones infantiles, como el resfriado común o la dentición.
-

¿Qué provoca el plomo en el cuerpo? (cont.)

- Si una mujer embarazada se encuentra en un ambiente donde hay plomo, ella y el bebé por nacer pueden envenenarse por plomo. El plomo puede causar un daño prolongado a la madre y al bebé.

¿Cómo se puede reducir el riesgo?

Reemplace, arregle o gestione todos los peligros relacionados con el plomo en forma segura.

Pasos a seguir para evitar que los niños se envenenen por plomo:

- Mantener a los niños y a las mujeres embarazadas alejadas de todo peligro relacionado con el plomo.
- Limpiar el polvo con plomo y la pintura desprendida en los alféizares y huecos de las ventanas con un paño húmedo o limpiar los pisos con agua. NO limpiar en seco ni usar una aspiradora, ya que esto puede esparcir el polvo que contiene plomo.
- Bloquear los lugares donde hay pintura desprendida o descascarada. No usar ventanas con pintura desprendida.
- Trasladar la habitación o el área de juegos de los niños a un espacio donde no haya pintura desprendida o descascarada.
- Colocar felpudos lavables dentro y fuera de las puertas de entrada.
- Hacer que las personas se quiten los zapatos antes de ingresar a la casa.
- No permitir que los niños (o mascotas) jueguen con tierra.
- Lavar y secar las manos, los juguetes y chupetes de los niños a menudo. Lavar y secar las manos de los niños antes de jugar, de comer y al acostarse.
- Usar agua fría de la canilla para beber, cocinar y preparar la leche de fórmula. Dejar correr el agua entre 1 y 2 minutos antes de usarla.
- Ofrecer a los niños comidas y bocadillos sanos. Si una persona tiene el estómago vacío, el plomo se absorbe con más rapidez que con el estómago lleno.

Pasos que los adultos pueden seguir para ayudar a evitar que ellos o niños se envenenen por plomo debido a su trabajo o hobby:

- No comer, beber ni fumar en su lugar de trabajo o hobby.
- Lavarse las manos y el rostro antes de comer, fumar o beber.
- Usar vestimenta de protección (como guantes descartables, gorra y fundas para zapatos) al trabajar con plomo. Usar un espirador aprobado por el Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH).
- Ducharse, lavarse el cabello y colocarse ropa y zapatos limpios antes de dejar el área de trabajo. Si queda polvo en la vestimenta, puede contaminar su casa y automóvil.
- Colocar la ropa y los zapatos de trabajo en bolsas de plástico selladas.
- Lavar la ropa de trabajo en una carga separada de la ropa sucia de la familia.

¿Es necesario someter su hijo a la prueba para detectar envenenamiento por plomo?

- Sí, todos los niños que tengan entre 1 y 2 años de edad deben someterse a la prueba de detección de envenenamiento por plomo. ¡Es la ley!
- Los análisis de sangre indicarán la cantidad de plomo en la sangre de su hijo al momento del análisis. Si el nivel es alto, su hijo necesitará pruebas adicionales.
- Si su hijo está en riesgo en otras edades, también debe someterlo a los análisis en esos momentos.

Programa sobre Plomo y Salud en el Hogar de Connecticut

(860) 509-7299

www.ct.gov/dph/lead

www.ct.gov/dph/healthyhomes





Comer Saludable Ayuda Prevenir El Envenenamiento De Plomo

El plomo engaña el cuerpo haciéndole creer que es hierro, calcio o cinc. Comer saludable para que el cuerpo absorbe menos plomo.

¡No deje que su niño esté con el estómago vacío!

Cinco Grupos Básicos de Alimentos

- Pan, cereal y granos
- Verduras
- Frutas
- Leche y productos lácteos
- Carne, pollo, pescado, nueces y frijoles o lentejas



Alimentos Ricos en Calcio

- Leche (al menos 2 pero no más de 3 tazas al día)
- Yogur
- Queso (para entrecomidas, para cocinar fideos, pizza, tortillas, verduras)
- Comidas hechas con leche (budín, sopa, helado, natilla)
- Sardinas o salmon en lata (con espinas)
- Verduras verdes (col, col verde, broccoli)



Alimentos Ricos en Cinc

- Pollo o pavo
- Carne sin grasa
- Pescado
- Leche y queso
- Almejas, ostras, mejillones y cangrejo
- Frijoles y lentejas
- Huevos



Alimentos Ricos en Hierro

- Carne roja sin grasa, pollo, pavo y pescado
- Cereal frío y caliente fortificado con hierro
- Almejas, ostras y mejillones (en lata para sopa o salsa para pasta)
- Verduras de hoja verde oscuro
- Frijoles, garbanzos o lentejas (pintos, rojos, azules, morados, garbanzo)
- Huevos
- Frutas secas



El hierro que contienen las verduras, los granos, los frijoles, las nueces y los huevos puede ser mejor aprovechado por el cuerpo si se come con un alimento alto en contenido de Vitamina C en la misma comida. Las naranjas, las toronjas, las fresas, los melones, los pimientos verdes, la coliflor, el brocoli y las papas son alimentos altos en contenido de Vitamina C.

Healthy Tips:

- No fría alimentos. Hornee o áselos.
 - Trate de no comer alimentos con mucha grasa. Cuando coma ellos, coma pequeñas porciones.
 - La vitamina C ayuda su cuerpo absorbe hierro.
 - Los niños menores de 2 años deben tomar leche sin desnatar después de dejar la fórmula o el pecho. La mayoría de los niños de 2 años o mayores pueden tomar leche desnatada. Los niños con alergia a la leche pueden comer tofu, verduras de hoja verde y sardinas o salmón en lata para satisfacer sus necesidades de calcio.
 - Los niños pequeños necesitan porciones más pequeñas que los niños grandes o los *adultos, y las personas más activas necesitan porciones más grandes de cada uno de los 5 grupos de alimentos.*
-

Connecticut Lead and Healthy Homes Program

(860) 509-7299

www.choosemyplate.gov

www.ct.gov/dph/lead

www.ct.gov/dph/healthyhomes

