

# 10 formas de proteger a su niño de la intoxicación por plomo

La intoxicación por plomo puede provocar consecuencias duraderas en los niños, desde un coeficiente intelectual más bajo hasta problemas de conducta. Ocurre cuando las personas sufren exposición al plomo, que se encuentra habitualmente en la pintura, el polvo, la tierra y el agua, particularmente en los hogares construidos antes de 1978. Algunos simples pasos pueden contribuir a *Get the Lead Out, Pittsburgh*.

---



## 1. Mantener la pintura

Revisar regularmente la pintura descascarada, agrietada o deteriorada



## 2. Beber

Utilice una jarra de agua o un filtro de agua para grifo con certificación NSF, para eliminar el plomo del agua, especialmente durante el aviso de hervir el agua



## 3. Enfriar

Utilice agua fría para beber y cocinar, nunca utilice agua caliente del grifo, especialmente para la fórmula infantil



## 4. Lavar

Asegúrese de que sus niños se laven las manos antes de comer, especialmente luego de jugar en la tierra



## 5. Dar un paso

Utilice un tapete en su entrada o tenga un hogar libre de zapatos



## 6. Limpiar

Una vez por semana, utilice una mopa, esponja o servilleta de papel con agua y producto de limpieza en los pisos, marcos de ventana y alféizar para reducir el polvo del plomo



## 7. Cubrir

Asegúrese de cubrir el suelo descubierto y utilice canteros elevados



## 8. Jugar sin riesgos

Los juguetes de madera antiguos, la joyería plástica barata y la cerámica importada pueden contener plomo



## 9. Poner a prueba

Sus hijos, hogar, agua, suelo, todo debe ser examinado para determinar si contiene plomo



## 10. Alimentarse bien

Las comidas ricas en hierro, calcio y vitamina C, y bajas en grasas contribuyen a prevenir la absorción de plomo

## Get the Lead Out, Pittsburgh

Para obtener más información, ayuda o tomar medidas, visite:  
[Gettheleadoutpgh.org](http://Gettheleadoutpgh.org)