HEALTH

Acciones para Reducir la Posible Exposición al Plomo en el Hogar

ROCKLAND COUNTY LEAD FREE KIDS

Mantenga su Casa Limpia y Libre de Polvo

Limpie su casa una vez a la semana utilizando un paño, esponja o trapeador limpio, húmedo o mojado para minimizar el polvo.

Use trapeador húmedo para los pisos y superficies duras.

01

Lave las Manos

Use agua y jabón para lavarle las manos a los niños después de jugar, antes de comer, y antes de dormir.

02

Reduzca la Exposición al Suelo

Quítese los zapatos antes de entrar a casa para evitar traer tierra contaminada con plomo del exterior.

Limpie las patas de las mascotas antes de entrarlos.

Lave todos los alimentos con agua potable antes de comerlos.

03

Coma Dieta Alta en Hierro, Calcio, y Vitamina C

Consuma una dieta equilibrada con frutas, verduras, cereales, lácteos y alimentos ricos en proteínas.

Los alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C pueden ayudar a reducir la absorción de plomo en el cuerpo.

04

Lave los Juguetes

Lave los juguetes, chupetes, biberones u otros artículos que sus hijos usen con frecuencia. No permita que los niños muerdan juguetes ni superficies pintadas.

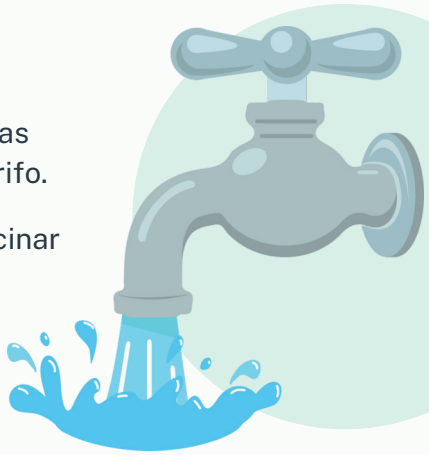
05

Corra el Agua

Antes de beber o cocinar, limpie las tuberías de su casa abriendo el grifo.

Use sólo agua fría para beber, cocinar y preparar fórmula para bebés.

06



Bañarse y Cambiarse

Quítese la ropa y el calzado de trabajo antes de entrar a casa para evitar el plomo presente en el suelo, el trabajo o las aficiones.

Lave la ropa de trabajo por separado.

07

Para más información:

Programa de Prevención de Intoxicaciones por Plomo del Condado de Rockland
rcklnd.us/Lead-Prevention-Program
(845) 364–3305
LeadFreeKids@co.rockland.ny.us

- https://www.rocklandcountyny.gov/departments/health/programs-services/leadpoisoning-prevention-program
- https://www.health.ny.gov/environmental/lead
- https://www.cdc.gov/lead-prevention/prevention/index.html

Infográfica adaptada de: Environmental Protection Agency | *Actions to Reduce Potential Lead Exposure*
https://www.epa.gov/lead/actions-reduce-potential-lead-exposure