

## Housekeeping Methods to Prevent Lead Exposure

1. Keep your child away from loose, chipping or peeling paint. Lead-based paint and lead paint dust eaten or inhaled are the main causes of lead poisoning.

- Check all the places where your child spends time, including homes of relatives, baby-sitters, day care centers, etc. Lead paint is found in most buildings built before 1978.
- Cover loose paint with tape and/or plastic to temporarily protect your child. Safely dispose of any loose paint chips.
- Do not try to scrape or disturb peeling paint on your own. You could easily make the lead hazard worse. Lead paint hazards should only be repaired by specially trained workers. Renovations should only be done by specially trained workers, unless you have had your paint tested and found it to not contain lead. If paint removal or renovations are done, children and pregnant women should be out of the dwelling until thorough cleanup is complete.
- Wet wash floors, window sills, and furniture at least once a week. This will keep lead paint dust levels low. Cleaners high in phosphates or phosphorous, such as Cascade dishwasher detergent dissolved in water, do the best job of washing up lead dust.

2. Wash your child's hands (to remove soil or dust, which may contain lead) before every meal, before every snack, before bedtime and after playing.

3. Wash baby bottle nipples, pacifiers and toys which infants and children put into their mouths to remove lead dust.

4. Avoid lead in drinking water.

- Lead may get into drinking water from lead pipes or lead solder in plumbing.



Let the water run for a minute or so — from the cold tap only — before using it for drinking, cooking or making baby formula.

5. Do not store food in metal cans after they have been opened.

- Some cans have lead seams and this can absorb into the food when it is exposed to air after the can is opened. Use non-metal containers to store food.

6. Avoid serving food on, or stored in, ceramic ware or pottery made outside the U.S. or antique pewter or silver.

7. Provide safe places for children to play.

- Children can be exposed to lead in outdoor soil or dust, especially near buildings, bridges, other painted structures (lead gets in the soil from peeling exterior lead paint), and busy streets (lead may be in the soil from past use of lead in gasoline).
- Plant grass to reduce children's contact with soil and to control dust.

8. Teach children to throw away food that has fallen to the floor or ground.

Information provided by the New Jersey Citizen Action — Lead Poisoning Project  
85 Raritan Avenue, Highland Park, NJ 08904.

## Métodos para prevenir la exposición al plomo en el hogar

1. Mantenga a su hijo alejado de pintura que esté descascarada, suelta o que se esté pelando. Las pinturas a base de plomo y el polvo de las pinturas a base de plomo que se inhalan o se ingieren son los principales causantes de envenenamiento por plomo.

- Revise todos los lugares donde su hijo pasa el tiempo, incluyendo los hogares de familiares, niñeras, centros de cuidado diurno, etc. La pintura de plomo se encuentra en casi todos los edificios que fueron construidos antes del 1978.
- Cubra toda pintura suelta con cinta adhesiva y/o plástico para proteger a su niño. Elimine con seguridad todos los residuos de pintura.
- No trate de raspar ni pelar la pintura por su propia cuenta, esto empeoraría la situación. Los riesgos de las pinturas a base de plomo sólo deben eliminarse por trabajadores especialmente capacitados. A menos que usted haya probado que la pintura no contiene plomo, sólo los trabajadores especialmente capacitados deben hacer renovaciones. Si se quita o renueva la pintura, los niños y las mujeres embarazadas deben estar fuera de la vivienda hasta que todo este completamente limpio.
- Limpie en húmedo los pisos, el alféizar de las ventanas y los muebles por lo menos una vez a la semana. Haciendo esto, mantendrá bajo el nivel del polvo de las pinturas a base de plomo. Los limpiadores con alto contenido de fosfato y fósforo, tales como el detergente Cascade disuelto en agua, son los mejores para hacer este trabajo.

2. Lávele las manos a su niño antes de cada comida, antes de la merienda, antes de acostarlo y después de jugar para remover el polvo que puede contener plomo.

3. Lave todas las tetillas de goma de las botellas de su hijo, y los juguetes que los niños se ponen en la boca para remover cualquier residuo de polvo de plomo.

4. Evite el plomo en el agua potable.

- El plomo puede existir en el agua potable debido a la tubería o a la soldadura de plomo en la tubería. Deje correr el agua por un minuto, y sólo agua fría, antes de usar el agua para beber, cocinar o preparar la fórmula del bebé.



5. No almacene alimento en las latas de metal después de haberlas abierto.

- Algunas latas tienen plomo en las orillas, y este plomo se absorbe en el alimento al ser expuesto al aire después de abrir la lata. Use recipientes no metálicos para almacenar sus alimentos.

6. Evite servir o almacenar alimentos en recipientes de cerámica o de arcilla que no sean hechos en EE.UU. o que estén hechos de plata o peltre.

7. Proporcione a su hijo lugares seguros en donde puedan jugar.

- Los niños pueden ser expuestos al plomo del suelo o polvo del exterior, especialmente cerca de edificios, puentes y otras estructuras (el plomo proveniente del desprendimiento de la pintura exterior a base de plomo se puede filtrar en la tierra), y calles de mucho tráfico (puede haber plomo en la tierra debido a que anteriormente se usaba gasolina con plomo).
- Siembre césped para que se reduzca el contacto de sus hijos con la tierra y para controlar el polvo.

8. Enseñe a sus hijos a que tiren todos los alimentos que se hayan caído en el suelo.

Información proporcionada por  
New Jersey Citizen Action—Lead Poisoning Project  
85 Raritan Avenue, Highland Park, NJ 08904.