Fact Sheet

CHILDHOOD LEAD POISONING PREVENTION

1. **Lead is harmful to children.**
   Lead can damage a child's brain and nervous system. Lead exposure is especially dangerous for children under the age of six because they're rapidly growing and developing bodies absorb more lead. It can cause permanent learning and behavioral problems that make it difficult for children to succeed in school.

2. **A blood lead test is the only way to know if a child has lead poisoning.**
   Most children with lead poisoning do not look or act sick. Children at highest risk for lead exposure are those who live or spend time in older housing. **Old housing may have deteriorated or disturbed lead-based paint and lead-contaminated soil and dust.**

   Children at risk of lead exposure should be tested at both one and two years of age. Additionally, at-risk children three to six years old, who were not tested at ages one and two years old, should have a blood lead test. Parents can talk to their child's doctor about getting tested for lead.

3. **Free blood lead testing is available for most children.**
   Children who receive services from Medi-Cal or Women, Infants, and Children (WIC) are eligible for free testing. Private health insurance plans will also pay for the test. To find out about eligibility for Medi-Cal, call: 1(800) 880-5305.

4. **Childhood lead poisoning from deteriorating lead paint in homes built before 1978 or contamination from the past use of leaded gas occurs when:**
   - Lead-based paint chips or peels.
   - Lead-based paint is disturbed during repairs or renovations.
   - Lead contaminates soil along roadways, near buildings, and homes.
   - Lead dust from paint and soil accumulates in and around homes.
   - Lead dust settles on bare soil around the home where children play.
   - Lead dust settles on toys, fingers, and other things children put in their mouths.

5. **Other sources of childhood lead poisoning include:**
   - Work clothes, shoes, or workers exposed to lead on the job.
   - A few of the jobs with exposure to lead are lead smelting, making, or recycling batteries, repairing radiators, and remodeling older homes.

- Handmade ceramic tableware, especially imported ceramics decorated with lead-based glaze or paint.
- Some toys, jewelry, and other painted objects.
- Traditional home remedies, including Azarcon, Greta, Pay-loo-ah, and some Ayurvedic and Chinese remedies.
- Traditional cosmetics, including Surma and Sindoor.
- Some imported spices, candies, and other food products.
- Water stored in a water crock or running through plumbing that contains lead.

6. **Eating healthy foods can help keep children safe from lead.**
   Serve children healthy meals and snacks at least every 3-4 hours including:
   - Protein, such as lean meat, poultry, seafood, eggs, beans, peas, and unsalted nuts and seeds.
   - Vegetables, in a variety of colors like dark green, red, orange, yellow and purple
   - Fruits, like fresh, frozen, or canned fruits without added sugar.
   - Whole grains, like whole-wheat bread, oatmeal, quinoa, and brown rice.
   - Dairy products, such as milk, soymilk, nut milks, or yogurt without added sugar.

   Limit foods with:
   - Added sugar, like candy, soda, sugary breakfast cereal, sweet treats, and granola bars.
   - Added fat, like fried foods, fast foods, chips, pork rinds, and other processed foods.

7. **Parents and caregivers can also prevent childhood lead poisoning by:**
   - Wiping clean or taking off shoes before entering the home.
   - Washing children's hands and toys often.
   - If lead-based paint is on any surface inside or outside of the home, wet mop and wash surfaces often.

8. **When painting or remodeling, always follow "lead-safe" work practices or hire a renovation contractor if possible.**
   - If you do plan to do the work yourself; **you must control the poisoning threat from lead dust**. Contact the National Lead Information Center for a free guidebook or visit the Childhood Lead Poisoning Prevention Branch's web page to learn about the following:
     - Containing the work area so no lead dust escapes.
     - Protecting yourself, family, and pets from any lead dust that will be created.
     - Releasing as little lead dust as possible into the work area.
     - Cleaning the lead dust and work area daily.

9. **Don't take lead home from your job.**
   - Change into clean clothes and shoes before getting into your car or going home. Bag dirty clothes and shoes.
   - Wash your face and hands with soap and water before leaving work.
   - Take a shower and wash your hair as soon as you get home. It is better to shower at work if you can.
   - Wash work clothes separately from all other clothes. Run the empty washing machine again after the work clothes to rinse the lead out.

10. **When searching for health information online, ensure that the source is reliable.**
    - Look at the website address to identify the owner of the site. This can be an agency or organization such as .gov (government agency) or .edu (an educational institution, such as a school, college, or university).
    - According to the NIH National Institute on Aging, additional questions to take into consideration when seeking health information online include:
      - What is the purpose of the website, and who owns or sponsors it?
      - Who wrote the information? Who reviewed it?
      - When was the information written and updated?
      - Is your privacy protected? Does the website clearly state a privacy policy?
      - How can I protect my health information?
      - Does the website offer quick and easy solutions to your health problems? Does it promise miracle cures?
    - Use the helpful hints listed above with health and medical apps as well as with social media, various health news sites, and health books.

11. **The Childhood Lead Poisoning Prevention Program at the local health department can provide more information.**

Stanislaus County Childhood Lead Prevention Program

Phone: 209.558.8860

Fax: 209.558.8859

Spanish Fact Sheet

PREVENCION DEL ENVENENAMIENTO POR PLOMO EN LOS NIÑOS

1. **El plomo causa daño a los niños.**
   El plomo puede dañar el cerebro y el sistema nervioso de los niños. El envenenamiento por plomo es más peligroso en los niños menores de seis años porque sus cuerpos están en rápido crecimiento y desarrollo, y absorben más el plomo. Puede causarles problemas permanentes de aprendizaje y comportamiento, y hacerlo más difícil de tener éxito en la escuela.

2. **La única manera de saber si su hijo está envenenado con plomo es hacerle una prueba de sangre**.
   La mayoría de los niños envenenados con plomo no aparentan estar enfermos. Los niños con más riesgo de envenenamiento con plomo son los que están en programas de asistencia del gobierno y los que viven o pasan tiempo en casas viejas. **Casas viejas pueden contener pintura a base de plomo que está deteriorada o alterada y también tierra y polvo contaminado con plomo.**

   Los niños que están en riesgo de ser expuesto al plomo deben ser examinados al año y a los dos años de edad. También necesitan que se les haga la prueba de sangre a los niños de tres a seis años que están en riesgo y a quienes no se les hicieron los exámenes para plomo al año y a los dos años. Hable con su médico para ordenarle un examen de plomo en la sangre de sus niños.

3. **Hay exámenes de sangre gratuitos disponibles para la mayoría de los niños.**
   La prueba de sangre para detectar el plomo es gratis para los niños que están bajo programas como Medi-Cal o WIC. Los planes de seguro médico también pagan por la prueba. Para saber si usted califica para Medi-Cal, llame al: 1(800) 880-5305.

4. **El envenenamiento infantil por plomo debido al deterioro de la pintura con plomo en casas construidas antes de 1978 o la contaminación por el uso anterior de gas con plomo ocurre cuando:**
   - La pintura a base de plomo se descarapela o astilla.
   - La pintura a base de plomo se altera durante reparaciones o renovaciones en la casa.
   - El plomo contamina la tierra en el suelo a lo largo de los caminos, y cerca de edificios y casas.
   - La pintura y tierra con plomo contaminan el polvo que se acumula en las casas y sus cercanías.

- El polvo con plomo se asienta en el suelo alrededor de la casa donde juegan los niños.
- El polvo de plomo se pega a los juguetes, dedos, y otros objetos que los niños se meten en la boca.

5. **Otras fuentes de envenenamiento con plomo en los niños incluyen:**
   - Ropa de trabajo, zapatos, o trabajadores que están expuestos al plomo en el trabajo.
   - Algunos trabajos que exponen al plomo son la fundición del plomo, construcción o reciclaje de baterías, reparación de radiadores, y remodelación de casas antiguas.
   - Vajillas hechas a mano, especialmente la cerámica importada, decorada con pintura o barniz a base de plomo.
   - Algunos juguetes, joyas y otros objetos pintados.
   - Remedios tradicionales caseros como Azarcón, Greta, Pay-loo-ah, y algunos remedios Ayurvédicos y Chinos.
   - Cosméticos tradicionales tales como Surma y Sindoor.
   - Algunas especias, dulces y otros alimentos importados.
   - Agua guardada en una vasija o corriendo a través de la plomería con plomo.

6. **Una buena nutrición puede ayudar a los niños a absorber menos plomo. Sirva a sus niños comidas y bocadillos saludables cada 3-4 horas incluyendo:**
   - Proteína, como la carne magra, carne de aves, mariscos, huevos, frijoles, arvejas, y nueces y semillas no salados.
   - Verduras, en una variedad de colores como verde oscuro, rojo, anaranjado, amarillo, y morado.
   - Frutas frescas, heladas o enlatadas sin azúcares añadidos.
   - Granos enteros, como pan integral, avena, quinoa, y arroz integral.
   - Productos lácteos, inclusos la leche de vaca, soya, o nueces, y yogurt sin azúcares añadidos.

   Debe de limitar los alimentos con:
   - Azucares añadidos, incluso los dulces, soda, cereales de desayuno azucarados, y barras de granola.
   - Grasas añadidas, como alimentos fritos, comida rápida, papas fritas, corteza de cerdo y otros alimentos elaborados.

7. **Los padres o los cuidadores de los niños pueden ayudar a prevenir el envenenamiento con plomo por:**
   - Sacudir o quitar los zapatos antes de entrar en la casa.

- Lavar frecuentemente las manos y los juguetes de los niños.
- Trapee o limpie con un trapo húmedo todas las superficies adentro o afuera de la casa que tienen pintura a base de plomo.

8. **Al pintar o remodelar, siempre siga las practicas de trabajo "a prueba de plomo" o contrate a un contratista de renovación si es posible.**

   - Si planea hacer el trabajo usted mismo; **debe controlar la amenaza del envenenamiento por el polvo de plomo.**
   - Póngase en contacto con el Centro Nacional de Información sobre el Plomo para obtener una guía gratis o visite la pagina web de la Programa de Prevención de Envenenamiento por Plomo Infantil para obtener información sobre lo siguiente:
     - Contener el área de trabajo para que no se escape polvo de plomo.
     - Protegerse a si mismo, a su familia y a las mascotas de cualquier polvo de plomo que se cree.
     - Liberar la menor cantidad de polvo de plomo posible en el área de trabajo.
     - Limpiar el polvo de plomo y el área de trabajo diariamente.

9. **No lleve plomo de su trabajo a la casa.**
   - Cámbiese la ropa y zapatos de trabajo antes de entrar en su auto o regresar a su casa.
   - Ponga la ropa y zapatos sucios dentro de una bolsa de plástico.
   - Lávese la cara y las manos con jabón y agua antes de salir del trabajo.
   - Báñese y lavase el cabello en cuanto llegue a la casa. Si es posible, es mejor bañarse en el trabajo.
   - Lave la ropa de trabajo por separado del resto de la ropa. Vacíe la lavadora y póngala a lavar de nuevo para enjuagar el plomo.

10. **Cuando busque información de salud en línea, asegúrese de que la fuente sea confiable.**
    - Mire la dirección del sitio web para identificar al propietario del sitio. Puede ser una agencia u organización como .gov (agencia del gobierno) o .edu (una institución educativa, como una escuela, colegio o universidad)
    - Según el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de los NIH, las preguntas adicionales a tener en cuenta al buscar información de salud en línea incluyen:

- ¿Quién patrocina/administra el sitio web? ¿Esa información se puede encontrar fácilmente?
- ¿Quién escribió la información? ¿Quién la revisó?
- ¿Cuándo se escribió la información?
- ¿Cuál es el objetivo del sitio web?
- ¿Está protegida su privacidad? ¿Incluye claramente el sitio web una política de privacidad?
- ¿Cómo puedo proteger la información sobre mi salud?
- ¿Ofrece el sitio web soluciones rápidas y fáciles para sus problemas de salud? ¿Se prometen curas milagrosas?

- Utilice los consejos útiles escritos anteriormente con aplicaciones médicas y de salud, así como con las redes sociales, varios sitios de noticias de salud y libros de salud.

11. El Departamento de Salud local puede proveerle más información a través de su Programa de Prevención del Envenenamiento con Plomo en los Niños.

Programa de Prevención de Envenenamiento por Plomo en los Niños del Condado de Stanislaus

Teléfono: 209.558.8860

Fax: 209.558.8859