

## Los Niveles de Plomo en la Sangre de su Niño

Paso Número **1**  
**Limpieza Constante**



- Lave las manos de su niño regularmente con agua y jabón. Asegúrese de que tenga las manos limpias antes de ingerir alimentos y meriendas, antes de hacer la siesta y antes de dormir.
- Mantenga las uñas de su niño cortas.
- Continuamente lave los juguetes, chupetes y botellas de su niño con agua y jabón.
- Si tiene contacto con plomo en su lugar de trabajo, asegúrese de darse una ducha, lavarse el cabello y cambiar su ropa de trabajo y zapatos antes de entrar a su hogar.
- Lave por separado la ropa que haya tenido contacto con plomo, no la junte con la ropa de otros miembros de su familia.

Paso Número **2**  
**Un Hogar Más Seguro**



- Limpie su casa con agua frecuentemente – especialmente los alféizares y marcos de las ventanas.
- No use una aspiradora doméstica común para recoger partículas o polvo de pintura que contienen plomo.
- Ponga alfombras lavables en cada puerta de entrada al hogar.
- Sáquese los zapatos antes de entrar a su hogar.
- Lave las alfombras regularmente con detergente. No la junte con la ropa de otros miembros de su familia.
- El suelo de su jardín que se encuentre al descubierto, cúbralo con aserrín, partículas de madera o tierra de sembrar.
- Si su casa fue construida antes de 1978, аренда a hacer arreglos seguros, que no pongan su salud en peligro. Nunca lije en seco, raspe en seco o use un soplete para quemar pintura a base de plomo. Llame al Departamento de Salud de Minnesota (Minnesota Department of Health) al 651-201-4620 y averigüe bien.

Paso Número **3**  
**Coma Alimentos Saludables**



- Alimente a su niño con comidas y meriendas sanas.
- Tome todos sus alimentos y meriendas en la mesa.
- No ingiera alimentos que se han caído al piso.
- Dé a su niño alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C.
- Sólo beba, cocine y prepare la fórmula de su niño con agua fría del grifo.
- No use remedios caseros o cosméticos que contengan plomo.

Paso Número **4**  
**Cuidado Médico**



Los niños que se encuentren con niveles muy altos de plomo en la sangre, necesitarán más pruebas de sangre. Las pruebas son para asegurar de que el plomo está saliendo del cuerpo. Es muy importante que mantenga y cumpla con sus citas médicas y siga las instrucciones de su médico. Éste también le dará información de otras acciones que podrá llevar a cabo para ayudar a disminuir el nivel de plomo en la sangre de su niño.

