

que viva con usted que esté expuesto al plomo en el trabajo, debe bañarse y cambiar sus ropas y zapatos antes de ir a la casa. Lave la ropa de trabajo separadamente.

- Mantenga a los niños alejados de edificios que estén siendo remodelados o renovados, donde la pintura y el polvo de plomo son comunes.

**Alimente a su familia con los alimentos adecuados para  
¡ADELANTARSE AL PLOMO!**



**PARA OBTENER HIERRO:**

Habichuelas secas, guisantes, espinacas, hojas verdes, carne sin grasa de res o cerdo, pollo o pavo, panes de trigo entero o enriquecidos, huevos, atún.



**PARA OBTENER CALCIO:**

Queso, leche, yogur, queso descremado, helados, pudín, malteadas, sopas cremosas, pizza, lasaña, macarrones con queso.

*Haga todo lo que pueda para  
¡ADELANTARSE AL PLOMO!*

*Visite el sitio Web del Departamento  
de Salud del Estado de Nueva York:*  
**health.ny.gov/environmental/lead**

*Para preguntas sobre prevención de envenenamiento por plomo  
llame al:*

**(518) 402-7600**

**1-800-458-1158**



**Department  
of Health**

# Leo, El Pequeño León Aprende Cómo ¡Adelantarse al Plomo!

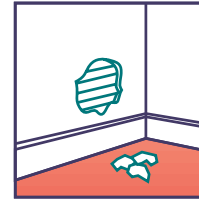


# ¡ADELANTARSE AL PLOMO!

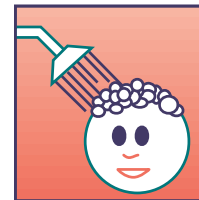
## Padres, ¡ADELANTENSE AL PLOMO!

*Todos los niños entre uno y dos años de edad deben ser examinados para prevenir el riesgo de envenenamiento por plomo. Hasta los seis años los niños deben ser examinados si sus doctores piensan que han sido expuestos.*

### ADEMÁS:



- Mantenga a los niños alejados de pinturas peladas y yeso roto.
- Pase dos veces por semana trapos húmedos por los pisos y por las superficies, especialmente por los canales de las ventanas, para reducir el polvo de plomo.
- Lave las manos y la cara de los niños frecuentemente, especialmente antes de comer, para remover cualquier residuo de polvo de plomo o tierra.
- Lave los juguetes de sus niños a menudo, especialmente juguetes para morder cuando les salen los dientes.
- Use agua fría de la llave, no caliente, para preparar la fórmula de los bebés o para cocinar. Deje que el agua fría de la llave corra por lo menos minuto antes de usarla, para que salga cualquier residuo de plomo que pudiera contener la tubería.
- Pase los alimentos enlatados a envases de vidrio o plástico inmediatamente después de abrirlos. (Algunas latas están hechas con soldadura de plomo).
- Algunos platos de cerámica pueden estar hechos con plomo. Si usted no está seguro de si un plato tiene o no plomo, no lo use para comer o cocinar. No use platos rotos o desquebrajados para almacenar o servir alimentos.
- Algunas artesanías utilizan pintura, barniz y soldadura (utilizada en la fabricación de cristales de colores) que podrían contener plomo.



- Las personas que trabajan en construcción, plomería, pintura, reparaciones de automóviles, y otros trabajos pueden estar expuestos al plomo. Usted, y cualquiera



Lena dijo, “Nos acabamos de hacer nuestras pruebas del plomo. ¿Se hicieron ya sus pruebas?”

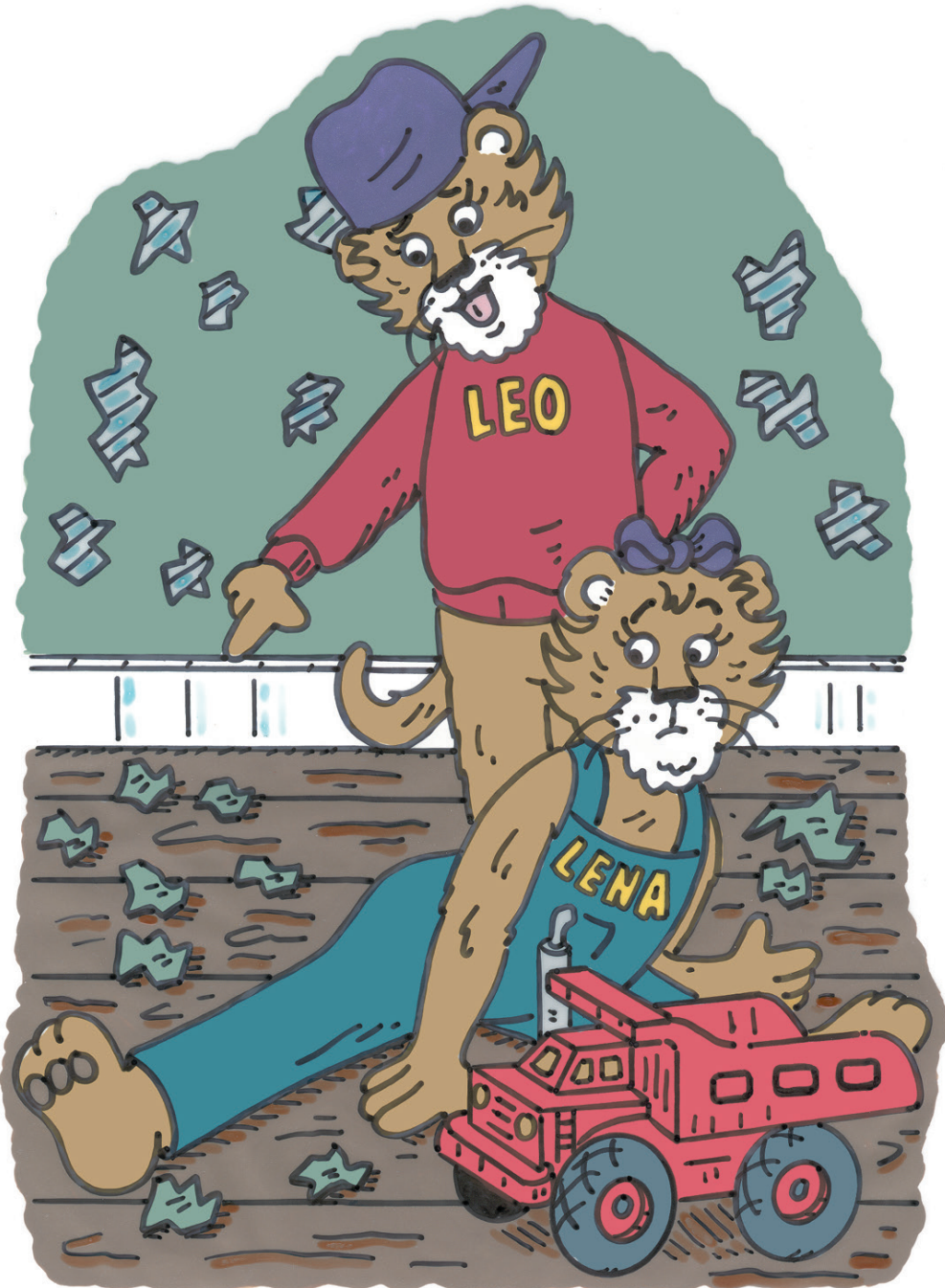
Howie dijo, “Todavía no, pero nos van a examinar mañana”.



Un día Leo estaba jugando cerca de la ventana. Su hermana Lena lo vio y le dijo, “Leo, esos pedazos de pintura pueden tener plomo. El plomo es malo para tí. No te metas pedazos de pintura en la boca”.



Al día siguiente, Leo vió a Lena jugando cerca de una pared con pintura pelada. Entonces Leo le dijo, “Lena, esos pedazos de pintura pueden tener plomo. Vamos a jugar a otro lugar. Vamos afuera”.



En la nevería, vieron a sus amigos Holly y Howie Hound. Howie preguntó, “¿Por qué tienen ustedes esos sellas?”





El amable doctor Oso los examinó y dijo, “Los dos están bien. Nos vemos el año próximo”.



Leo estaba cavando con su balde y su pala. Lena le dijo, “La tierra cerca de la casa o cerca de un camino con mucho tránsito puede tener plomo. Vamos a caminer.”





Leo vió a su vecino, el agradable Señor Mono. Leo le dijo, “Señor Mono, no siembre alimentos ahí. Lena dice que la tierra puede tener plomo. Y sus tomates podrían tener plomo también”.



Después del almuerzo, la abuela dijo, “Vengan, Leo y Lena. Necesitan hacerse las pruebas del plomo. Después iremos por un helado”.



En el almuerzo, Lena le dijo a la abuela, “Abuela, ¿sabías que tu taza puede estar hecha con plomo?”

La abuela dijo, “¡Oh querida!, tendré que buscar otra taza”.



Leo y Lena estaban observando a unos trabajadores derrumbando un edificio viejo. Lena dijo, “Este polvo podría tener plomo. No deberíamos jugar aquí. Vamos a casa a almorzar”.







Antes de comer, Leo fue al lavabo. Dijo, “Me estoy lavando las manos para fué quitarles el polvo de plomo que puedan tener. El plomo es malo para mí.”



Lena tenía sed. Ella abrió la llave del agua. Entonces esperó. Lena dijo, “Estoy dejando correr el agua fría por un minuto para que se vaya el plomo que pudiera tener.”