

# CHILDHOOD LEAD POISONING PREVENTION

## Fact Sheet

### 1. Lead is harmful to children.

Lead can damage a child's brain and nervous system. Lead poisoning is especially dangerous for children under the age of six because their 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 in government assisted health programs and those who live or spend time in older housing. **Old housing may have deteriorating 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, children three to six years old, at risk, 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. Most children get lead poisoned from deteriorating lead paint in homes built before 1978 or from soil containing lead from gasoline residue when the following occurs:

- 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; or
- Lead dust settles on toys, fingers, and other things children put in their mouths.

### 4. Other sources of childhood lead poisoning include:

- 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; and

- 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, and repairing radiators.

## **5. 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.

## **6. 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; ○ When painting or remodeling, always follow "lead-safe" work practices:
  - Use plastic sheeting on the ground and furniture while working;
  - Wet surfaces before sanding and scraping;
  - Wet mop the area with an all-purpose cleaner at the end of the day.

## **7. 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.

**8. Free blood lead testing is available for most children.**

Children who receive services from Medi-Cal or Child Health and Disability Prevention (CHDP) are eligible for free testing. Private health insurance plans also usually pay for the test.

To find out about eligibility for Medi-Cal, call: 1(800) 880-5305.

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

**Riverside County  
Lead Program  
1-800-346-6520  
[www.Rivcoclpp.org](http://www.Rivcoclpp.org)**

## PREVENCIÓN DEL ENVENENAMIENTO CON PLOMO EN LOS NIÑOS

### Página informativa

#### 1. El plomo causa daño a los niños.

El plomo puede dañar el cerebro y el sistema nervioso de los niños. El envenenamiento de plomo es más peligroso en los niños menores de seis años porque sus cuerpos que están en rápido crecimiento y desarrollo 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 con riesgo de exposición al plomo deben hacerse una prueba de sangre al año y a los dos años de edad. También deben hacerse a los niños de tres a seis años que están en riesgo y a quienes nunca se les haya hecho un examen de sangre por plomo. Hable con su médico para ordenarle un examen de plomo en la sangre de sus niños.

#### 3. La mayoría de los niños son expuestos al plomo de pintura deteriorada en casas construidas antes de 1978 o de tierra contaminada con residuos de gasolina con plomo cuando ocurra lo siguiente:

- La pintura a base de plomo se escarapela 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; o
- El polvo de plomo se pega a los juguetes, dedos, y otros objetos que los niños se meten en la boca.

#### 4. Otras fuentes de envenenamiento con plomo en los niños también incluyen:

- 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 Ayurvedic 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 que contiene plomo; y
- Trabajadores expuestos al plomo y sus zapatos y ropa. Algunos de los trabajos que pueden exponerle uno al plomo son: fundación de plomo, fabricación y reciclaje de baterías, y reparación de radiadores.

## **5. 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, quínoa, y arroz integral.
- Productos lácteos, incluso la leche de vaca, soya, o nueces, y yogurt sin azúcares añadidos

Debe de limitar los alimentos con:

- Azúcares 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.

## **6. Los padres o los cuidadores de los niños pueden ayudar a prevenir el envenenamiento con plomo por:**

- Sacudiendo o quitando los zapatos antes de entrar en la casa
- Lavando frecuentemente las manos y los juguetes de los niños
- Si hay pintura a base de plomo sobre la superficie adentro o afuera de la casa, o Mantenga limpias las superficies lavándolas y trapeándolas frecuentemente.
  - Cuando pinte o remodele la casa, siempre siga las prácticas seguras para trabajar con plomo:
    - Use plástico para cubrir los muebles y suelos mientras trabaja;
    - Use una botella de rociar para mojar la superficie de trabajo antes de raspar o lijar;

- Al final del día, cuando termine el trabajo, trapeé el área y los pisos con limpiador y agua.

**7. 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.

**8. Hay exámenes de sangre gratuitos disponibles para la mayoría de los niños.**

En la mayoría de los casos, un examen de plomo en la sangre es gratuito. Generalmente los planes de seguro médico pagan por el examen de sangre. Los niños que no tienen seguro médico particular podrían calificar para un examen gratuito a través de CHDP o Medi-Cal.

Para saber si usted califica llame al: 1(800) 880-5305 para Medi-Cal.

**9. El Departamento de Salud, Programa de Prevención de Envenenamiento con Plomo en los niños puede proveerle más información.**

**Riverside County  
Lead Program  
1-800-346-6520  
[www.Rivcoclpp.org](http://www.Rivcoclpp.org)**