


# Childhood Lead Poisoning

Even at low levels, lead can cause irreversible damage to hearing, growth, and development.

 Children can get lead poisoning by breathing in or swallowing dust that contains lead.

For more information contact our Childhood Lead Poisoning Prevention Program at 602-364-3118 [azhealth.gov/lead](http://azhealth.gov/lead)

## Sources of Lead

Identify and remove sources of lead from your home.

### Home



Lead can be in paint in old homes built before 1978.

- Chipped paint
- Old furniture and toys
- Dirt
- Play or costume jewelry
- Pewter
- Crystal glassware

### Imported Goods



Items brought back from other countries may contain lead.

- Glazed pottery
- Asian, Hispanic, Indian spices
- Mexican candy (tamarindo and chili)

### Home Remedies



Some home remedies may contain lead. These remedies are typically red or orange powders.

- Traditional and folk remedies (Greta, Azarcón, Pay-loo-ah)

### Beauty Products



Imported beauty products from Asia, India, and Africa may contain lead.

- Sindoora, Khol, Kajal, Surma



### Jobs

Jobs such as car repair, mining, construction, and plumbing may increase your exposure to lead. Lead dust can be brought into the home on your skin, clothes, shoes, or other items you bring home from work.

- Car batteries
- Scrap metal/parts
- Ammunition

### Hobbies



Certain hobbies increase your risk of coming in contact with lead.

- Hunting (lead bullets)
- Fishing (lead sinkers)
- Artist paints
- Refinished furniture

### Travel



Traveling outside the U.S. may increase your risk of coming in contact with lead-based items.

- Souvenirs
- Toys
- Spices or food
- Jewelry

## Cleaning

Keep lead dirt and dust out of your home with these helpful tips.



Wash hands



Keep shoes outside



Mop & wet wipe



Use a vacuum with a HEPA filter



Wash toys

Avoid:  
Sweeping  
Dry dusting  
Beating rugs

## Nutrition

These foods can help lower your child's lead level.

### Vitamin C



Tomatoes  
Strawberries  
Oranges  
Potatoes

### Calcium



Milk  
Cheese  
Yogurt


### Iron




Chicken  
Steak  
Fish  
Peas  
Eggs



# Envenenamiento por Plomo en los Niños

 Los niños se pueden envenenar con plomo al respirar o tragar polvo que contenga plomo.

 Incluso en niveles bajos, el plomo puede causar daños irreversibles a la audición, el crecimiento y el desarrollo de los niños

Para más información comuníquese al Programa de Prevención de Envenenamiento por Plomo en los Niños, en la Oficina de Salud Ambiental al 602-364-3118 [azhealth.gov/lead](http://azhealth.gov/lead)

## Procedencia del Plomo

Identifique y elimine el origen o fuente del plomo.

### Hogar



El plomo puede estar en la pintura de casas antiguas construidas antes de 1978.

- Pintura descascarada
- Tierra
- Peltre
- Muebles y juguetes antiguos
- Joyería de fantasía o bisutería
- Cristal

### Objetos Importados



Los artículos traídos de otros países pueden contener plomo.

- Cerámica esmaltada
- Especias asiáticas, hispanas e indias
- Dulces mexicanos (con chile o tamarindo)

### Remedios Caseros



Algunos remedios caseros pueden contener plomo. Estos remedios regularmente son polvos de color rojo o naranja.

- Remedios tradicionales y populares (Greta, Azarcón y Pay-loo-ah)

### Productos de Belleza



Algunos productos de belleza importados de Asia, India, y África pueden contener plomo.

- Sindoor, Khol, Kajal, Surma

### Trabajos



Los trabajos como reparación de autos, minería, construcción y plomería pueden aumentar su exposición al plomo. Se puede traer polvo de plomo a casa en su piel, ropa, zapatos u otros artículos traídos del trabajo.

- Baterías de auto
- Trozos/piezas de metal
- Municiones

### Pasatiempos



Ciertos pasatiempos aumentan su riesgo de hacer contacto con plomo.

- Cacería (balas de plomo)
- Pesca (pesas de plomo)
- Pinturas de artistas
- Muebles renovados

### Viajes



El viajar fuera de los Estados Unidos puede aumentar el riesgo de hacer contacto con productos con base de plomo.

- Recuerdos
- Juguetes
- Especias o alimentos
- Joyería

## Limpieza

Mantenga los restos y el polvo de plomo fuera de su hogar con estos consejos útiles.



Lávese las manos



Deje los zapatos afuera



Trapee y limpie con trapo húmedo



Use aspiradora con un filtro HEPA

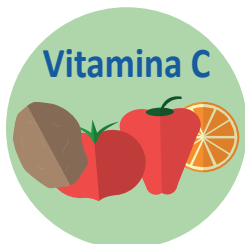


Lave los juguetes

 Evite: Barrer, Sacudir tapetes, Desempolvar en seco

## Nutrición

Estos alimentos pueden ayudar a disminuir los niveles de plomo en sus niños.



Vitamina C

Tomates  
Fresas  
Naranjas  
Papas



Calcio

Leche  
Queso  
Yogur



Hierro

Pollo  
Bistec  
Pescado  
Chícharos  
Huevos

