

LEAD



Lead can be found in many places such as dirt, dust, old house paint, toys, paint & art supplies, lead bullets, fishing sinkers, plumbing, pewter pitchers and dinnerware. You can't see or smell lead in these things.

Sometimes, there are no symptoms as it builds up in the body. As the level increases, these things and more can happen:

- Behavior or attention problems
- Hearing problems
- Kidney damage
- Slowed body growth
- Abdominal pain
- Anemia
- Difficulty sleeping
- Headaches
- Irritability
- Loss of previous developmental skills

What can you do?

Always wash hands before eating. Also, wash bottles, pacifiers and toys often.

Give your child healthy foods with calcium, iron and vitamin C. Here are some examples:

Calcium – Milk, yogurt, cheese and green leafy vegetables

Iron – Lean red meat, beans, peanut butter, cereal

Vitamin C – Oranges, green and red peppers, juice

Talk with your doctor.

Keep your home clean.

Where to find more information:

<http://www2.epa.gov/lead>

www.cdc.gov/nceh/lead

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/leadpoisoning.html>

http://kidshealth.org/parent/medical/brain/lead_poisoning.html

PLOMO



Plomo se puede encontrar en muchos lugares, como el polvo, la suciedad, pintura de casas viejas, juguetes, pintura y suministros de arte, perdigones de plomo, plomadas de pesca, fontanería, jarras y vajillas de peltre. No se puede ver ni oler en estas cosas.

A veces no hay síntomas como se acumula en el cuerpo.

Como el nivel aumenta, estas cosas y mucho más puede suceder:

- Comportamiento o problemas de atención
- Problemas de audición
- Daño renal
- Lento crecimiento corporal
- Dolor abdominal
- Anemia
- Dificultad para dormir
- Dolores
- Irritabilidad
- Pérdida de conocimientos de desarrollo anterior

¿Qué puede hacer?

Siempre lávese las manos antes de comer. Además, lavar biberones, chupetes y juguetes a menudo.

Déle a su hijo alimentos saludables con calcio, hierro y vitamina C. Estos son algunos ejemplos:

Calcio: leche, yogur, queso y verduras de hoja verde

Hierro: carne roja, los frijoles, la mantequilla de maní, cereales

Vitamina C: Naranjas, pimientos verdes y rojos

Hable con su médico.

Mantenga la casa limpia.

Dónde encontrar más información:

<http://www2.epa.gov/lead>

www.cdc.gov/nceh/lead

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/leadpoisoning.html>

http://kidshealth.org/parent/medical/brain/lead_poisoning.html