

Lead and Your Health



Office of Environmental Health Hazard Assessment
www.OEHHA.ca.gov

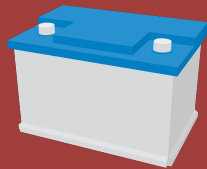


@OEHHA

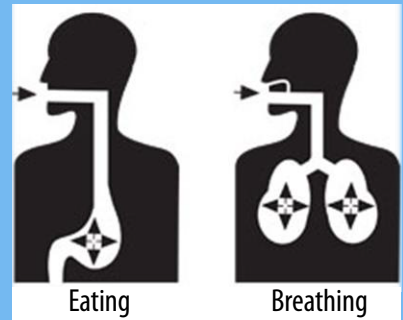
What is Lead used for?



Lead is used to make ammunition and batteries. It was also used in pipes, paint and gasoline.



How Are We Exposed?



Sources of Lead

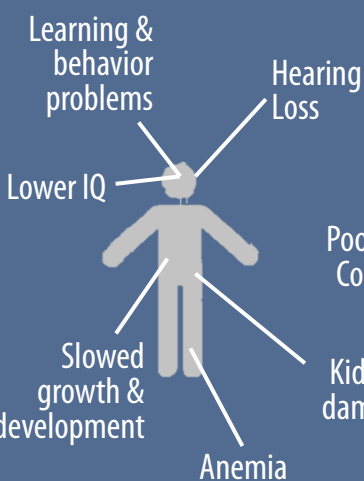


Populations At-Risk

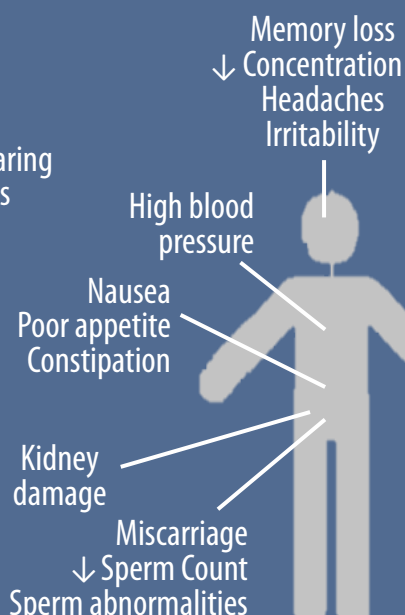


Health Effects

Baby/Child



Adult



How to Reduce Risk

- Keep floors, windows and surfaces dust free. Use a wet rag or HEPA vacuum.
- Wash hands often, especially kids.
- Cover dirt where kids play with bark, grass, concrete, plants, stones
- Wash children's toys often.
- Change clothes after working with lead to keep lead dust away from your car and home.
- Use store-bought soil to grow food.
- Wash fruits and vegetables. Peel root vegetables like carrots and potatoes.
- Have iron, vitamin C, calcium in your diet.
- Use a washable rug at the door to catch dirt. Better yet, remove shoes at the door.



Get blood lead tested if you are concerned about being exposed, especially your kids.

El Plomo y tu Salud



Oficina de Análisis de Riesgos de Salud Ambiental

www.OEHHA.ca.gov



@OEHHA

¿Para qué se utiliza el Plomo?



El Plomo se utiliza para hacer municiones y baterías.

Antiguamente se utilizaba en tuberías, pintura y gasolina.



¿Cómo Estamos Expuestos?



Ingestión



Inhalación

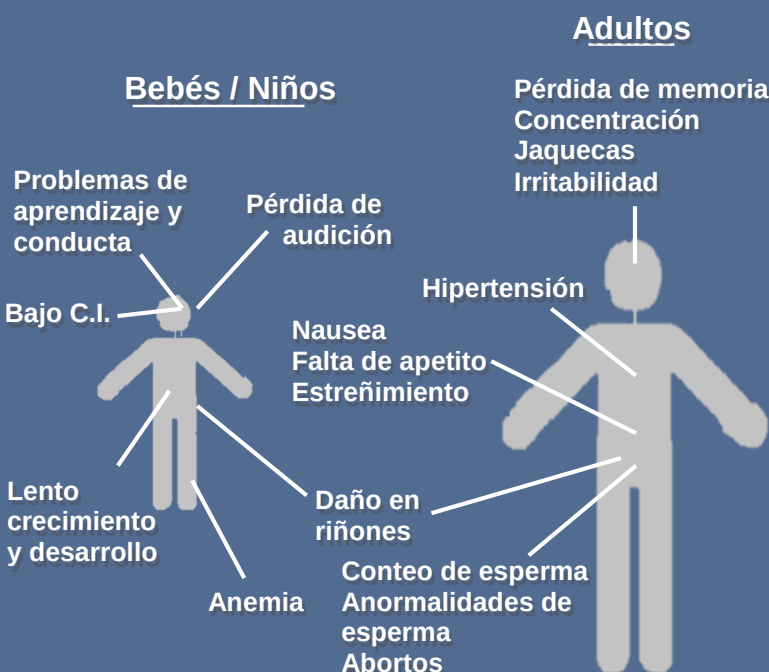
Fuentes de Plomo



Poblaciones en Riesgo



Efectos en la Salud



Cómo Reducir el Riesgo

- Mantener pisos, ventanas y superficies libres de polvo. Use un trapo húmedo o aspiradora con filtros HEPA.
- Lávese las manos continuamente, especialmente a los niños.
- Cubra la tierra donde juegan los niños con corteza, pasto, concreto, plantas, piedras.
- Lave continuamente los juguetes de los niños.
- Cambie su ropa después de trabajar con plomo para mantener el polvo de plomo fuera de su auto y de su hogar.
- Utilice tierra comprada en tiendas para cultivar alimentos.
- Lave frutas y verduras. Pele las verduras de raíz como zanahorias y papas.
- Incluya hierro, vitamina C y calcio en su dieta.
- Utilice un trapo lavable en la puerta para atrapar la suciedad. Mejor que eso, quítese los zapatos en la puerta.



Hágase un análisis de sangre en busca de plomo si sospecha haber estado expuesto. Especialmente a sus hijos.