

# 5 Things You Can Do to Help Lower Your Child's Lead Level

*If your child has a high lead level, there are things you can do at home to help.*

## 1 Make a plan with your doctor.

Work with your doctor to find the best treatment for your child. Ask questions if you don't understand.

You may need to:

- Go back for a second lead test.
- Have your child tested for learning and development problems.

## 2 Spot the exposure.

Call the City of Las Vegas at (702) 229-5935 if you live in a house built before 1978 to know if you qualify for a free Las Vegas lead-based paint and home assessment for residents, owners and renters.

In Southern Nevada, some common lead sources include:

- Imported toys and toy jewelry
- Imported candies or canned food or spices
- Imported remedies such as greta, azarcon or sea coral, ghasard, daw tway, and ba-baw-san
- Imported cosmetics such as kohl, kajal, surma, tiro, tozali, or kwalli
- Dishes, pots, pans, mugs, china, crystal, pottery, and ceramics, imported or not
- Keys, especially house keys
- Dust and dirt
- Certain jobs (like those at gun ranges and gun manufacturers) and hobbies (like making stained glass, pottery, and jewelry)

## 3 Reduce or remove the exposure.

- Throw out recalled toys and toy jewelry. Stay up-to-date on current recalls by visiting the Consumer Product Safety Commission's website: [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov).
- If your work and hobbies involve lead-based products, change your clothes before going home, take shoes off at the door, wash work and hobby clothes separately, and wash hands and uncovered skin before going home.
- Always wash off your child's hands and face after play, before meals, and before bed.

- Keep clean areas where your child lives, plays, eats, and sleeps.
- Keep your child from putting things that contain lead into his/her mouth.
- Wash all toys, pacifiers, and other things that your child may put in his/her mouth.
- Throw away food that has fallen on the floor or ground.
- Use only lead-safe utensils and dishes for cooking or storing food and drink.

## 4 Give your child healthy foods.

Feed your child healthy foods high in calcium, iron, and vitamin C. These foods may help keep lead out of the body.

- Calcium is in milk, yogurt, cheese, and green leafy vegetables like spinach.
- Iron is in lean red meats, beans, peanut butter, and cereals.
- Vitamin C is in oranges, green and red peppers, and juice.

## 5 Learn more.

Talk to your health care provider or visit the websites of the Southern Nevada Health District ([www.snhd.info/clppp](http://www.snhd.info/clppp)) and the Centers for Disease Control and Prevention ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)). Search for "lead" to learn more about lead and how to protect your family.



### Southern Nevada Health District

P.O. Box 3902  
280 S. Decatur Blvd.  
Las Vegas, NV 89127  
(702) 759-1000  
[www.SNHD.info](http://www.SNHD.info)



# 5 Cosas Que Usted Puede Hacer Para Ayudar a Reducir el Nivel de Plomo de su Hijo

*Si su hijo tiene un alto nivel de plomo, hay cosas que puede hacer en casa para ayudar.*

## 1 Haga un plan con su médico.

Trabaje con su médico para encontrar el mejor tratamiento para su hijo. Haga preguntas si no entiende. Es posible que necesite:

- Regresar para una segunda prueba de plomo.
- Hacer que su niño sea examinado para problemas de aprendizaje y desarrollo.

## 2 Detectar la exposición.

Los niños pueden ser expuestos al plomo en la pintura a base de plomo o polvo de plomo. Llame a la ciudad de las Vegas al (702) 229-2330 (en español) si usted vive en una casa construida antes de 1978 para saber si califica para el programa gratuito de Las Vegas de la pintura a base de plomo y la evaluación de la casa para residentes, dueños o arrendatarios.

En el sur de Nevada, algunas fuentes comunes de plomo incluyen:

- Juguetes importados y joyería de juguete
- Caramelos importados o alimentos enlatados o especias
- Remedios importados como Greta, Azarcon o sea coral, Ghasard, Daw tway, y BA-BAW-San
- Cosméticos importados como Kohl, Surma, tiro, tozali, o kwalli
- Platos, ollas, caserolas, tazas, cerámica y la cerámica vidriada, importados o no
- Llaves, especialmente llaves de casa
- Polvo y sucio
- Ciertos empleos (como aquellos relacionados con armas, construcción y reparación de coches) y pasatiempos (como fabricación de vitrales, cerámica y joyería) puede hacer que padres traigan el plomo a la casa.

## 3 Reduzca o elimine la exposición.

- Retire los juguetes y las joyas de juguete de los niños que han sido identificados con plomo y deshágase de ellos. Manténgase al día sobre estos productos visitando el sitio web de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo: [www.cpsc.gov/es](http://www.cpsc.gov/es).
- Si su trabajo y pasatiempos implican productos a base de plomo, cambie su ropa antes de ir a casa, quítese los zapatos en la puerta, lave la ropa de trabajo o pasatiempo separada, lávese las manos y la piel al descubierto antes de ir a casa.

- Siempre lave las manos de su hijo y la cara después de jugar, antes de las comidas y antes de acostarse.
- Mantenga siempre limpias todas las zonas donde el niño vive, juega, come y duerme.
- Evite que su hijo ponga cosas en su boca que contengan plomo.
- Lave todos los juguetes, chupetes y otras cosas que su niño pueda poner en su boca.
- Tire la comida que se ha caído en el suelo o tierra.
- Utilice únicamente utensilios y platos seguros sin plomo para cocinar o almacenar alimentos y bebidas.

## 4 Dele a su hijo alimentos saludables.

Dele a su hijo alimentos saludables altos en calcio, hierro y vitamina C. Estos alimentos pueden ayudar a mantener el plomo fuera del cuerpo.

- El calcio está en la leche, el yogur, el queso y las verduras de hojas verdes como las espinacas.
- El hierro está en carnes rojas, frijoles, mantequilla de maní y cereales.
- La vitamina C está en naranjas, pimientos verdes y rojos, y jugo.

## 5 Conozca más.

Hable con su proveedor de atención médica o visite los sitios web del Distrito de Salud del Sur de Nevada ([www.snhd.info/health-topics/sp-lead.php](http://www.snhd.info/health-topics/sp-lead.php)) y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)). Busque "Lead" para saber más sobre el plomo y cómo proteger a su familia.



**Southern Nevada Health District**  
P.O. Box 3902  
280 S. Decatur Blvd.  
Las Vegas, NV 89127  
(702) 759-1000  
[www.SNHD.info](http://www.SNHD.info)

