



Children's Community Health Plan™

A member of Children's Hospital and Health System.

Preventing childhood lead poisoning

How does a child get lead poisoning?

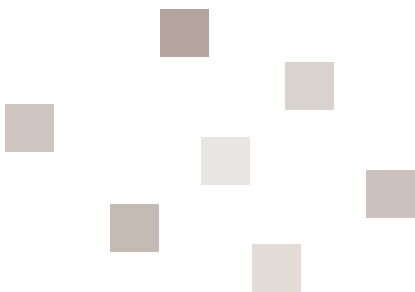
Dust or chips from lead paint can poison children. Homes built before 1980 may contain lead-based paint. The older the house, the more lead paint there may be. Older homes also may have lead in the water pipes.

When playing near windows or other places with worn or chipping lead paint, children can get lead dust on their fingers and toys, and then into their mouths. When swallowed, lead from the dust gets into their blood.

What happens if your child gets too much lead?

Your child:

- May have learning difficulties.
- May not grow as well as he or she should.
- May be restless or have trouble sitting still.



Healthy foods can help keep lead out of your child's blood.

- Individuals who are well nourished are more likely to be protected from the harmful effects of lead exposure.
- Feed your child three nutritious meals and at least two healthy snacks each day.
- Make sure your child eats cereals high in iron.
- Offer calcium-rich foods such as milk, cheese or yogurt four times each day.
- Encourage your child to eat plenty of fruits and vegetables each day.
- Cut down on high-fat foods such as french fries, hot dogs, potato chips and donuts. Bake or broil food instead of frying it.
- Give your child water to drink. When using water from the faucet in your home – whether it is for drinking, cooking, making formula or washing food – run the water until it is very cold.

Other things you can do:

- Find play areas for your child away from loose or chipping paint.
- Take your child to the doctor for a blood test.
- Do not let your child eat loose paint chips or chew on windowsills or other painted surfaces.
- Wash your child's hands and face before eating and napping.
- Do not allow your child to eat things that fall on the floor or ground.
- Wash toys when dusty or dirty.
- Wash pacifiers before giving them to your child.



**Children's Community
Health Plan™**

A member of Children's Hospital and Health System.

Children's Community Health Plan

PO Box 56099
Madison, WI 53705

(800) 482-8010

24-Hour Nurse Line: (877) 257-5861

TTY: (877) 773-6456

www.childschp.com

Coverage for your whole family

© 2006 Children's Hospital and Health System. All rights reserved.

TJ 2K 0906



Children's Community
Health Plan™

A member of Children's Hospital and Health System.

Prevención de la intoxicación por plomo en niños

¿Cómo se intoxica un niño por plomo?

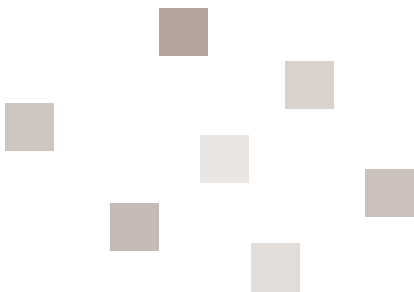
El polvo o pequeños fragmentos de pintura con plomo pueden intoxicar fácilmente a los niños. Las casas construidas antes de 1980 pueden contener pintura a base de plomo. Mientras más antigua sea la casa, más pintura con plomo puede tener. Las casas más antiguas también pueden tener plomo en las tuberías de agua.

Al jugar cerca de las ventanas y otros lugares que tengan pintura con plomo raspada o gastada, los niños pueden llevar el polvo de plomo en los dedos y juguetes, y luego a la boca. Al tragarlo, el plomo del polvo entra en la sangre.

¿Qué sucede si su hijo traga mucho plomo?

Su hijo:

- puede tener dificultades de aprendizaje;
- puede que no crezca como debería;
- puede ser inquieto o tener problemas para permanecer sentado y tranquilo.



Los alimentos saludables pueden ayudar a mantener el plomo fuera de la sangre de su hijo.

- Las personas que están bien alimentadas tienen más posibilidades de estar protegidas contra los efectos dañinos de la exposición al plomo.
- Alimente a su hijo con tres comidas nutritivas y al menos dos meriendas saludables cada día.
- Asegúrese de que su hijo coma cereales con un alto contenido de hierro.
- Ofrezcale alimentos con un alto contenido de calcio como leche, queso o yogur cuatro veces cada día.
- Anime a su hijo a comer muchas frutas y verduras cada día.
- Reduzca el consumo de alimentos con un alto contenido de grasa como papas fritas caseras, hot dogs, papas fritas envasadas y donas. Ase los alimentos al horno o a la parrilla en vez de freírlos.
- Ofrezcale agua para que su hijo beba. Cuando use agua de la llave en su casa, ya sea para beber, cocinar, preparar fórmula o lavar ropa, déjela correr hasta que esté muy fría.

Otra cosas que puede hacer:

- Busque áreas de juego para su hijo lejos de pintura suelta o raspada.
- Lleve a su hijo al pediatra para que le realice un examen de sangre.
- No deje que su hijo coma pequeños fragmentos sueltos de pintura, mastique alféizares ni otras superficies pintadas.
- Lávele las manos y cara a su hijo antes de comer y dormir la siesta.
- No permita que su hijo coma cosas que se caen al piso o a la tierra.
- Lave los juguetes cuando tengan polvo o estén sucios.
- Lave los chupetes antes de dárselos a su hijo.



Children's Community
Health Plan™

Children's Community Health Plan

PO Box 56099

Madison, WI 53705

(800) 482-8010

24-Hour Nurse Line: (877) 257-5861

TTY: (877) 773-6456

www.childrenschp.com

Cobertura para toda su familia

© 2006 Children's Hospital and Health System. All rights reserved.

TJ 2K 0906