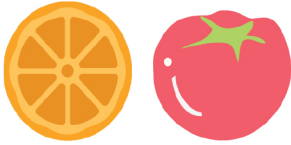


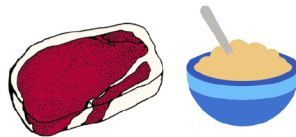
Cómo prevenir la exposición al plomo

Nutrición



Vitamina C

Naranjas, tomates, pimientos verdes, coliflor, kiwi, frutillas



Hierro

Carne magra, pescado, pollo, cereales fortificados con hierro, frutos secos, legumbres



Calcio

Leche, yogur, queso, verduras de hojas verdes, tofu, salmón en conserva

Ejemplos de alimentos que pueden ayudar a proteger su cuerpo contra la absorción de plomo

Agua para cocinar y beber



Agua embotellada para niños menores de 6 años y mujeres embarazadas o madres lactantes



Use agua filtrada o embotellada para los demás
Solo haga correr agua FRÍA a través del filtro

Solo hierva el agua FILTRADA

En casa



LAVE sus manos con regularidad



Es SEGURO usar agua sin filtrar para limpiezas



Haga EXAMINAR su agua



Limpie sus AIREADORES cada semana

Para más información visite: www.gchd.us



Examen de plomo en sangre

Datos sobre el examen de plomo en sangre

Asuma que hubo exposición al plomo en el pasado.

Los resultados solo muestran la exposición **RECIENTE** al plomo.

Después de la exposición, el plomo permanece en la sangre durante 30 días aproximadamente.

Su cuerpo absorbe entonces el plomo.

Hable sobre los resultados con su médico.

Si los niveles de plomo son bajos, vuelva a hacerse el examen dentro de 6 meses.

SIEMPRE

siga una nutrición adecuada y use agua filtrada o embotellada

Quién debe hacerse el examen



Niños



Mujeres embarazadas

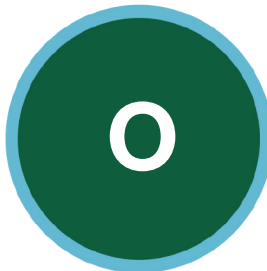


Madres lactantes

Dónde hacerse el examen



Pida a su médico que le haga un examen de sangre



Es gratuito, no hay costos de bolsillo

Visite el Departamento de Salud del Condado de Genesee

NIÑOS

Eventos comunitarios

Burton Health Center
3373 S. Saginaw Street
(810) 257-3833

ADULTOS

Eventos comunitarios

GCHD Primary Care Clinic
630 S. Saginaw St.
(810) 257-3445

Para más información llame al: (810) 257-3833



Departamento de Salud del Condado de Genesee
Su salud es nuestro trabajo.