

Recomendaciones para reducir la exposición al plomo

Siga estos simples pasos:



Los niños menores de 6 años y las mujeres embarazadas o madres lactantes deben usar agua **EMBOTELLADA** para beber, preparar la leche de fórmula y cocinar.

Haga correr el agua sin un filtro 5 minutos para ayudar a recubrir las tuberías.
(NO beba de este agua)

Use un filtro o colador de agua certificado según la norma 53 de la NSF (Fundación Nacional de Saneamiento) para cocinar o beber (incluyendo las mascotas).

AGUA FRÍA
Solo haga correr agua fría a través del filtro.

Ejemplos de alimentos que pueden ayudar a evitar la absorción de plomo:



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

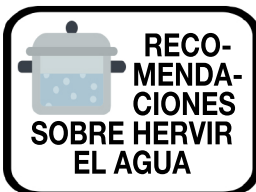


Limpie sus aireadores para remover partículas y sedimentos de plomo.



Haga examinar su agua.

Kits para pruebas de agua
Sitios de Recursos de Agua y Planta de Agua de la Ciudad de Flint
(810) 787-6537



- Solo hierva agua **FILTRADA** (incluso durante un período de recomendación de hervir el agua).
- Hervir el agua **NO** reduce el plomo.

Para más información visite: www.gchd.us



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