

Lead Exposure Prevention
Prevención de la Exposición al Plomo

Nutrition
Nutrición

Vitamin C
Vitamina C

Oranges, Tomatoes, Green Peppers, Cauliflower, Kiwi, Strawberries
Naranjas, Tomates, Pimientos Verdes, Coliflor, Kiwi, Fresas

Iron
Hierro

Lean Red Meat, Fish, Chicken, Iron-Fortified Cereal, Dried Fruits, Beans
Carne Roja Sin Grasa, Pescado, Pollo, Cereal Fortificado con Hierro, Fruta Seca, Frijoles

Calcium
Calcio

Milk, Yogurt, Cheese, Green Leafy Vegetables, Tofu, Canned Salmon w/ Bones
Leche, Yogur, Queso, Verduras de Hoja Verde, Tofu, Salmón Enlatado con Huesos

Examples of foods that can help protect your body from lead absorption
Ejemplos de alimentos que pueden ayudar a proteger su cuerpo de la absorción contra el plomo

Cooking & Drinking Water
Cocinando & Tomando Agua

Use a NSF-53 approved water filter
Use un filtro de agua aprobado NSF-53

Only run COLD water through your filter
Solamente deje correr el agua FRÍA por el filtro

Only boil FILTERED water
Solamente hierva agua FILTRADA

At Home
En Casa

WASH your hands regularly
LÁVESE las manos regularmente

It is SAFE to use unfiltered water for household cleaning

Es SEGURO usar agua sin filtrar para limpieza del hogar

Have your water TESTED
Deje que ANALICEN su agua

Clean your AERATORS weekly
Limpie sus AIREADORES cada semana

For more information visit: www.gchd.us
Para más información visite: www.gchd.us

Blood Lead Testing
Pruebas de Plomo en la Sangre

Blood Lead Testing Facts
Hechos sobre Pruebas de Plomo en la Sangre

Assume past lead exposure
Asuma exposición previa al plomo

Results only show RECENT lead exposure
Los resultados nada mas demuestran exposición al plomo RECIENTE

Once exposed, lead stays in your blood for about 30 DAYS
Ya expuesto, el plomo permanece en su sangre por 30 DÍAS

Lead then absorbs into your body
Después, el plomo se absorbe en su cuerpo

Discuss your results with your doctor
Hable sobre sus resultados con su doctor

If lead levels are low, retest in 6 months
Si los niveles de plomo son bajos, vuelva a revisarse en 6 meses

ALWAYS
SIEMPRE

use proper nutrition & filtered or bottled water
use la nutrición propia & agua filtrada o embotellada

Who Should Be Tested
Quien Debe Hacerse La Prueba

Children
Niños y niñas

Pregnant Women
Mujeres Embarazadas

Nursing Mothers
Madres Dando Pecho

Concerned Adults
Adultos Preocupados

Donde Hacerse La Prueba
Where to Get Tested

Have your doctor test your blood
Deje que su doctor le examine su sangre

OR
O

Visit the Genesee County Health Department
Visite el Departamento de Salud del Condado de Genesee

CHILDREN
NIÑOS Y NIÑAS

Community Lead Events
Eventos Comunitarios Sobre el Plomo

OR
O

Burton Health Center
3373 S. Saginaw Street
(810) 257-3445

ADULTS
ADULTOS

Community Lead Events
Eventos Comunitarios Sobre el Plomo

OR
O

GCHD Primary Care Clinic
630 S. Saginaw St.

(810) 257-3445

For More Information Call: (810) 257-3833
Para Más Informacion Marque: (810) 257-3833

There are no out of pocket costs
No hay ningún costo

Translation Services donated by UMHS Interpreter Services
 **MEDICAL TRANSLATIONS**
UNIVERSITY OF MICHIGAN HEALTH SYSTEM