

Tips to reduce your exposure to lead
Consejos para reducir su exposición al plomo

Follow these simple steps:
Siga estos pasos sencillos:

DAILY
DIARIO

FLUSH for 5 MINUTES
ENJUAGE por 5 MINUTOS

Run cold unfiltered water from kitchen faucet and bathrhub for 5 minutes to help coat pipes
Deje correr agua fría sin filtrar de la llave de la cocina y de la tina por 5 minutos para ayudar a cubrir los tubos

(Do NOT drink this water)
(NO beba de esta agua)

Use a NSF-53 certified water filter or pitcher for cooking and drinking water (including pets)
Utilice un filtro de agua certificado NSF-53 o jarra para cocinar y beber agua (incluyendo mascotas)

COLD WATER
AGUA FRÍA

Only run COLD water through your filter
Sólo deje correr agua FRÍA a través de su filtro

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

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

WEEKLY
SEMANAL

Clean your aerators to remove lead particles and sediment
Limpie sus aireadores para eliminar las partículas de plomo y sedimento

REMINDER
RECORDATORIO

Have Your Water Tested
Deje que Analicen su Agua

Home Water Test Kits
Equipos de Prueba para el Agua

Points of Distribution Sites
Sitios de Distribución

Flint City Hall

BOIL WATER ADVISORY FACTS
CONSEJOS SOBRE EL AGUA HERVIDA

Only boil FILTERED water
Solo hierva agua FILTRADA

Boiling wáter does NOT decrease lead
Hervir el agua NO reduce el plomo

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

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