

No existe un nivel seguro de plomo, ni siquiera para los adultos

La mayoría de los adultos intoxicados por plomo no se sienten mal, **pero la exposición al plomo puede dañar muchas partes del cuerpo:**



Los efectos nocivos para la salud no se producen únicamente cuando los niveles de plomo en sangre son elevados. **Incluso niveles más bajos** (10 µg/dL) pueden provocar problemas de salud, como un mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

¿Sabe cuál es su nivel de plomo en la sangre?

¿No está seguro?

Póngase en contacto con su médico para hacerse la prueba

No importa cuál sea el resultado, consulte el reverso para obtener consejos sobre cómo reducir la exposición al plomo



Protéjase y proteja a su familia

- No coma, beba ni fume en la zona de trabajo.
- Use equipo de protección personal para evitar la inhalación y el polvo en la ropa, el cabello y el cuerpo; use un respirador con prueba de ajuste, gafas de protección, guantes, traje de trabajo y botas de trabajo."
- Evite tocarse la cara y la boca.
- Lávese las manos antes de comer, beber, fumar, tomar descansos o aplicarse bálsamo labial o loción.
- Deje su ropa de trabajo sucia en el lugar de trabajo para que sea lavada, o lávela separada de otras prendas.
- Báñese antes de salir del trabajo.
- Quítese los zapatos en la puerta al llegar a casa. Deje las botas de trabajo en el trabajo si es posible.
- Limpie su zona de trabajo y su vehículo personal con regularidad durante el día con paños húmedos y una aspiradora con filtro HEPA. Evite barrer en seco o utilizar aire comprimido, ya que puede esparcir el polvo de plomo.
- Trabaje en una zona bien ventilada: debe haber un sistema de ventilación instalado en su estación de trabajo.



Conozca su nivel de plomo en la sangre



Estamos aquí para ayudarle!

Comuníquese con el equipo de plomo de Salud Pública de Seattle y el condado de King al: (206) 477-2125 para obtener información sobre cómo proteger la salud de usted y su familia.

Recursos adicionales en línea:

tinyurl.com/KC-Plomo

tinyurl.com/Plomo-en-adultos

tinyurl.com/Plomo-en-el-ambito-laboral

tinyurl.com/Obtenga ayuda legal -sobre-el-plomo

tinyurl.com/Hágase la prueba de plomo

