



3

MANERAS DE REDUCIR  
LA EXPOSICIÓN AL  
PLOMO

# MANTÉN LA CONTAMINACIÓN AFUERA

- Limpia superficies y juguetes con elementos húmedos, como traperos o toallas de limpieza, para reducir el polvo y evitar que se levante en el aire. 🧽
- Quítate los zapatos antes de entrar a casa. 👟
- Coloca un tapete en la entrada para mantener la suciedad fuera. 🏠
- Cámbiate de ropa y lava tus manos después del trabajo. 👕

# NO INGIERAS CONTAMINANTES

- Lávate las manos al llegar, antes de comer y antes de dormir. 🙌
- Lava los alimentos antes de prepararlos o consumirlos. 🍏
- Juega en el pasto, evita la tierra y el polvo. 🌱
- Lava los juguetes con frecuencia y evita llevarlos a la boca. 🧸

# FOMENTA UNA DIETA SALUDABLE

- Incluye hierro: huevos, frijoles y carne roja magra. 🍷
- Consume vitamina C: piña, tomates y cítricos. 🍊
- Ingiere calcio: leche, yogur y verduras de hoja verde.

**CADA ACCIÓN  
CUENTA PARA  
PROTEGERNOS  
DE LA EXPOSICIÓN  
AL PLOMO**

