

FLINT WATER RESPONSE TEAM

www.michigan.gov/flintwater

LEAD IN FLINT WATER

INFORMACION GENERAL

- La cantidad de plomo que se encuentra en el agua potable en los hogares de Flint podría afectar la salud de los niños.
 - Incluso pequeñas cantidades de plomo pueden dañar la salud de los niños, ya que todavía están creciendo.
 - Los adultos tienen menos probabilidades de ser perjudicados por los niveles encontrados en el agua.
- Filtra el agua potable utilizando un filtro aprobado por el National Sanitation Foundation (NSF).
 - Usted puede recibir un filtro aprobado por NSF gratis, si utiliza agua de la Ciudad de Flint.
 - Llame al 2-1-1 para averiguar donde usted puede recoger un filtro de agua gratis.
- Algunos filtros pueden eliminar hasta el 99% del plomo en el agua cuando se utiliza correctamente. Para asegurarse de que su filtro esta eliminando la mayor cantidad de plomo posible, siga cuidadosamente las instrucciones.
 - Correr agua fría a través del filtro solamente.
 - Cambie el cartucho del filtro tan a menudo como digan las instrucciones.
- Incluso después de los cambios en el sistema de agua, puede tomar un tiempo antes de que los niveles de plomo en el agua caigan.
- El plomo es difícil de evitar por completo. Se puede encontrar en las tuberías de agua y grifos de agua de bronce, pintura vieja, en la tierra, en algunos lugares de trabajo, y en el metal usado en algunos pasatiempos.

Hay una serie de pasos que puede tomar para que usted y su familia estén saludables. Utilice los siguientes consejos para aprender más sobre cómo mantenerse saludable:

PLOMO EN EL AGUA

Aunque el agua a veces puede ser un color diferente, no es causada por el plomo. Es importante recordar:

- Usted no puede ver, oler o saborear plomo en el agua.
- El plomo no va a cambiar el color de su agua.
- La única manera de saber lo que los niveles de plomo en su hogar son, es por examinar el agua.

PLOMO EN SANGRE

- Si sus hijos viven en Flint o van a la escuela o una guardería en la ciudad de Flint, su nivel de plomo en la sangre debe ser examinado.
- Debe comunicarse con su medico acerca de las una examinación.
- El examen esta disponible de forma gratuita en el Departamento de Salud del Condado de Genesee. Llame al 2-1-1 si necesita ayuda para llegar allí.
- Si está embarazada o amamantando, y ha dado negativo en los niveles altos de plomo en la sangre, es seguro amamantar.
- Si está embarazada o amamantando y ha dado positivo en los niveles altos de plomo en la sangre, hable con su medico acerca de la seguridad de la lactancia materna.

CONSEJOS PARA MANTENER SU CASA SEGURA DEL PLOMO

FILTROS DE AGUA

- Examinen su agua. Es gratis. Llame al 2-1-1.
- Utilice un filtro de agua. Llama al 2-1-1 para un filtro gratis
- Si usted no tiene un filtro de agua, utilice agua embotellada para beber y para mezclar fórmula.
- Use agua fría y filtrada para cocinar.
- Lave frutas y verduras con agua filtrada.
- Si tiene que usar agua sin filtrar, deje correr el agua durante cinco minutos antes de usarla. Para ahorrar tiempo y agua en el futuro, es una buena idea llenar tantos contenedores como se puede una vez que haya dirigido el agua durante cinco minutos.
- Escurra y lave sus tanques del calentón de agua con regularidad para eliminar cualquier plomo que se haya acumulado. Siga las instrucciones del fabricante para el mantenimiento o póngase en contacto con un profesional autorizado para obtener ayuda.

LIMPIEZA

- Lave platos, botellas y juguetes con agua sin filtrar jabonosa y secarlos antes de su uso.
- Es seguro usar el agua del grifo sin filtrar para limpiar pisos y limpiar mostradores.
- Es seguro lavar la ropa en la lavadora y secadora.
- Utilice un tapete en la puerta. Quitate los zapatos cuando esté adentro.
- Aspirando alfombras puede levantar el polvo del plomo a la superficie. Utilice un barretero no motorizado para limpiar alfombras.
- Limpie ventanas y zonas de juego a menudo con toallas y agua jabonosa.

CONSEJOS PARA MANTENER SU HOGAR A SALVO DE PLOMO

EN EL BAÑO

- Utilizar agua filtrada para cepillar los dientes de sus hijos.
- Los adultos pueden utilizar el agua del grifo sin filtrar.
- Se puede utilizar agua del grifo sin filtrar para bañarse, pero no deje que los niños beban el agua cuando juegan en la bañera.
- Los estudios realizados por los Centros de el Control y la Prevención de Enfermedades muestran que los padres pueden seguir bañando a sus hijos en la bañera, pero la hora del baño se debe utilizar para el baño solamente, en lugar de permitir que los niños jueguen en el agua durante mucho tiempo.
- El plomo no causa erupciones u otros problemas de la piel. Sin embargo, si los niveles de cloro u otros productos de limpieza son altos en el agua, puede causar picazón en la piel o piel seca (similar a lo que puede suceder cuando usted nada en una piscina).

CUIDADO DE MASCOTAS

- Utilice agua filtrada del grifo para que su mascota beba en su tazón.
- Usted puede utilizar el agua del grifo sin filtrar para bañar a sus mascotas.
- Si usted nota que su mascota actúa de manera diferente de lo normal, consulte a su veterinario.

DIETA SALUDABLE

- Coma alimentos ricos en hierro, calcio y vitamina C.
- Lávese las manos con jabón y agua tibia antes de comer.
- Si necesita alimentos frescos y saludables, llame a la oficina de WIC al 810-237-4537, o para la asistencia alimentaria 'SNAP' aplique en www.michigan.gov/mibridges o visite su oficina local del Departamento de Michigan de Salud y Servicios Humanos.

BUENAS FUENTES DE HIERRO INCLUYE:

- Carne roja, pescado y pollo
- Cereales con hierro añadido
- Frutas secas (pasas, ciruelas pasas)

BUENA FUENTE DE CALCIO INCLUYE:

- leche
- Yogur
- Queso
- Vegetables de hojas verdes (espinacas, col rizada, berza)

BUENAS FUENTES DE VITAMINA C INCLUYE:

- Naranjas, jugo de naranja
- Toronja, jugo de toronja
- Tomates, jugo de tomate
- Pimientos verdes

TIENE PREGUNTAS?

- Para obtener más información sobre cómo proteger a si mismo y a su familia de plomo, visite www.michigan.gov/flintwater.
- Para saber donde se puede obtener un filtro de agua gratuito, llame al 2-1-1.
- Para una examinación de su agua gratis, llame al 2-1-1.
- Para más información sobre el plomo en su casa y lo que puede hacer, llame al Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan al 1-800-648-6942.
- Para obtener información sobre cómo puede ayudar, visite www.helpforflint.com
- O, póngase en contacto con SanJuana Olivares al 810-624-0699

INFORMACION DEL PLOMO

El equipo de respuesta de Flint está enfocado en la crisis de plomo en el agua. Además del agua, científicos, durante mucho tiempo, han estado preocupados por todas las fuentes de plomo, incluyendo la pintura con plomo, polvo, tierra, etc.

PINTURA CON PLOMO

- Las casas construidas antes de 1978 probablemente tienen pintura con plomo, tanto dentro como fuera.
- Pintura vieja es la forma más común que los niños son expuestos al plomo.

TIERRA

- Si usted vive en la ciudad, puede haber plomo en la tierra afuera de su casa.
- Antes de 1996, el gas y los gases de escape de los automóviles contenían plomo. Más plomo se puede encontrar en la tierra en áreas de tráfico intenso.

POLVO

- El polvo en su casa puede tener pequeñas cantidades de plomo de la pintura y suciedad.

AFFICCIONES Y EMPLEOS

- Soldadura, plomadas de pesca, balas, y el material que enmarcan vidrieras son algunos elementos que pueden contener plomo. Usted podría también llevar polvo con plomo a casa de su sitio de trabajo.