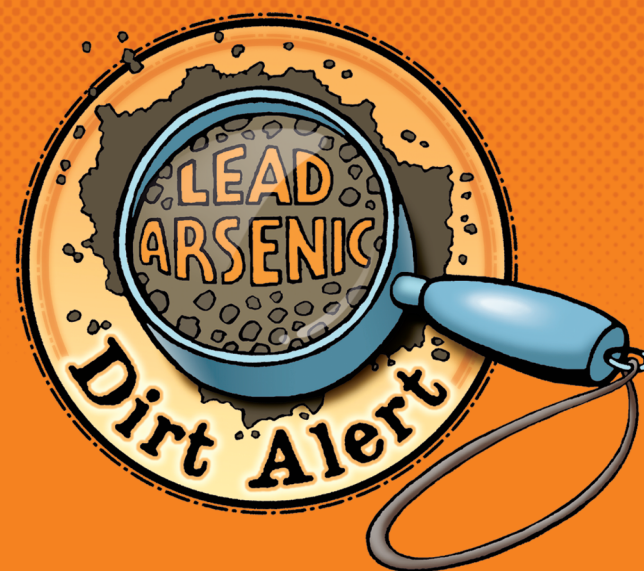




Tacoma-Pierce County  
Health Department  
Environmental  
Health Program

dirtalert@tpchd.org  
www.tpchd.org/dirtalert  
(253) 649-1853

3629 South D St. • Tacoma, WA 98418



## PLOMO y ARSENICO En el Polvo

**¡PROTEJA A SU FAMILIA!**

www.tpchd.org/dirtalert • (253) 649-1853

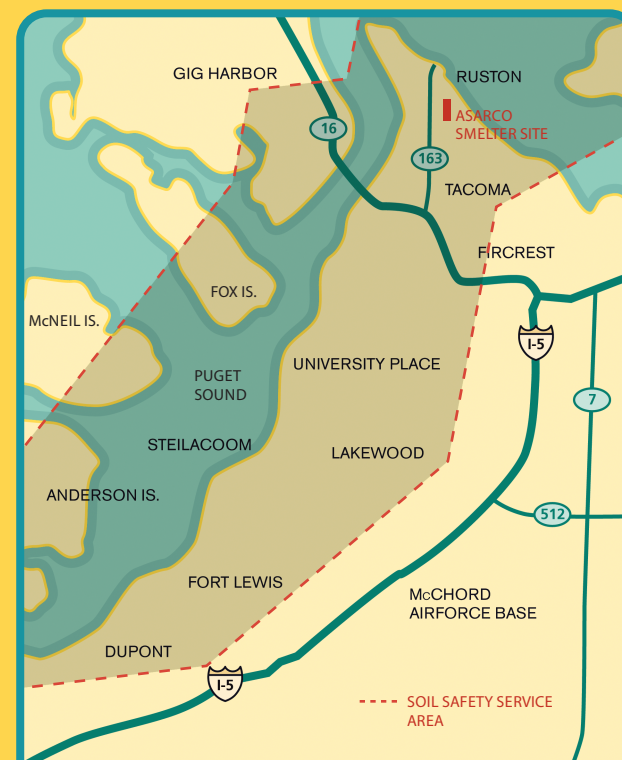


### Arsénico y Plomo en Pierce County

Por casi 100 años, el arsénico y el plomo eran evacuados por los conductos de humo de la planta de fundición de cobre ASARCO (en Ruston, Washington) a través de los Condados Pierce y King. Arsénico y plomo son metales presentes en la naturaleza, como se ve, el proceso de hacer cobre causa niveles mucho más altos que los que son encontrados en la naturaleza en la tierra. Estos altos niveles pueden causar problemas de salud. A pesar de que la planta cerró en 1986, el arsénico y el plomo permanecen en el polvo y continuarán siendo riesgos de salud por años.

Las comunidades de Pierce County más afectadas son:

- Norte de Tacoma
- Noroeste de Tacoma
- Oeste de Tacoma
- University Place
- Fircrest
- Lakewood
- Steilacoom
- Partes de Gig Harbor, Fox Island, Anderson Island, Fort Lewis y Dupont.



**Para mayor información, contacte al**  
Tacoma-Pierce County Health Department  
en [dirtalert@tpchd.org](mailto:dirtalert@tpchd.org) or **(253) 649-1853**  
o visite la página [www.tpchd.org/dirtalert](http://www.tpchd.org/dirtalert).

### El Riesgo a la Salud Humana

Arsénico y plomo no son absorbidos a través de la piel. El riesgo a la salud viene de comer y respirar polvo que contenga arsénico y plomo.

- Los niños menores de la edad de 6 años son los que se encuentran a mayor riesgo porque se ponen las cosas en la boca. El polvo puede ser inhalado y se come cuando cae sobre la comida o cualquier cosa que se heche a la boca.
- El plomo puede contribuir a una mala salud, especialmente en niños, y está asociado a incapacidades de desarrollo y puede afectar el cociente intelectual.
- El plomo puede estar almacenado en los huesos por muchos años y después transmitido dentro de la sangre con el transcurso de la vida. Esto puede pasar durante el embarazo y causar daño para el feto.
- El arsénico puede causar cáncer más tarde en la vida y puede también contribuir a la enfermedad del corazón.

### Contacte a su Médico

Si usted está preocupado sobre la exposición al arsénico, plomo u otros contaminantes, contacte a su médico para más información.

Los efectos de salud por exponerse al plomo son difíciles para reconocer. Tú tienes el derecho de preguntar a tu médico que le hagan a tu hijo el examen de exposición de plomo. Los Centros del Control de Desórdenes y Prevención recomiendan que tu hijo tenga un examen de plomo a los 12 y 24 meses de edad, o a los 36 y 72 meses de edad, si no se hace a más temprana edad. Esto es buena idea para mujeres que están embarazadas, o que planean estar embarazadas, de verse hacerse la prueba de exposición de plomo.

# Acciones Saludables

## Recomendaciones Importantes de Seguridad

**Las Acciones Saludables** son cosas sencillas que usted y su familia pueden aún hacer cambios pequeños pueden ayudar a reducir el riesgo de contacto con el arsénico, plomo y otros químicos dañinos. ¡Recuerda, donde quiera hay tierra y polvo, ahí puede haber arsénico y plomo!

### **Quítese Los Zapatos**

El polvo y la tierra entra a casa en los zapatos.

**Deje** sus zapatos en la puerta o use un tapete o cepillo de "limpieza" para reducir la tierra y el polvo a su casa.

**Use** un contenedor para poner los zapatos o separe una área para los zapatos, en su entrada.

**Use** calcetines, pantuflas o sandalias para invitados.

### **Use Bastante Jabon y Agua**

La tierra se encuentra en las manos, juguetes, zapatos, ropa y mascotas. Quitarse la tierra al lavarse es algo saludable que puede hacer. Los desinfectantes de manos no quitan el arsénico y el plomo.

**Lávese** bien las manos antes de comer y después de trabajar o jugar en el polvo. Use un cepillo de uñas para limpiarse la tierra debajo de las uñas.

**Lave** la ropa bien sucia separada de la otra ropa.

**Lave** los juguetes de los niños, su ropa de cama y los chupones frecuentemente.

### **Coma una Dieta Saludable**

El hierro, calcio y la vitamina C ayudan a disminuir la absorción de plomo.

**Coma** una dieta saludable con comidas ricas en hierro y calcio.

**Buenas decisiones** son productos lácteos, frijoles, chicharos, brocoli, espinacas y chiles. Escoja frutas como naranjas, kiwis y jitomates, para tener más vitamina C.

### **Trapee, Sacuda y Aspire**

Las personas y mascotas traen el polvo, o el polvo puede entrar a su casa por las ventanas y puertas. El polvo y la tierra se queda en la alfombra, cortinas, y muebles tapizados, los umbrales de las ventanas y los estantes de libros.

**Sacudiendo con un trapo húmedo** y aspirando por lo menos una vez por semana disminuye la cantidad de polvo y tierra en su casa.

**Siempre** use un trapeador húmedo o trapo húmedo cuando sacude.

**Use** una aspiradora con un filtro HEPA. Pregunte en tu tienda.

**Limpie** toda la tierra y el exceso de lodo antes de meter a su mascota a su casa.

### **Mantenga Su Casa y Patio**

Cuando cubra partes descubiertas y cuando hace por mantener bien su casa, eso ayuda a mantener el polvo dañino alejado de su familia.

**Cubra** partes descubiertas en su patio con césped, grava, producto de madera o pajote o plantas nativas – estas requieren menos agua y mantenimiento.

**Mantenga** las superficies pintadas de su casa. Las casas construidas antes del 1978 pueden haber sido pintadas con pintura que contiene plomo. Cuando la pintura se astilla o se desgasta, se vuelve una fuente mayor de plomo, ambos adentro y afuera de la casa.

**Ordene** pruebas de laboratorio de su tierra.

### **Lave las Frutas y Verduras**

El arsénico y el plomo pueden estar en el polvo y la tierra que se encuentra en la superficie de frutas y verduras. Tiendas compran productos que también pueden contener contaminantes. Existe una posibilidad pequeña de que las verduras con muchas hojas como lechuga o cilantro, que hayan sido plantadas en el polvo contaminado puedan haber absorbido cantidades muy pequeñas de contaminantes.

**Lave** frutas y verduras para asegurar que haya removido la tierra. Use un cepillo para limpiar las papas, calabazas, etc.

**Siempre** use zapatos y guantes cuando trabaja en el jardín o cuando trabaja con el polvo y quíteselos antes de entrar en su casa.

**Plante** sus plantas o hierbas en partes de tierra elevadas o contenedores preparados con tierra sin arsénico.

**Use** compuestos de tierra para mantener la tierra saludable y balanceada.

#### **Más Información**

Otras posibilidades fuentes de exposición al plomo son remedios de casa, cerámica y dulces importados de México. Juguetes para niños y joyería, hechos en muchos países diferentes, también han encontrado contener plomo.

Para información en español, vaya a [www.epa.gov/plomo/pubs/leadinfoesp.htm](http://www.epa.gov/plomo/pubs/leadinfoesp.htm)

Para información acerca de los dulces y los juguetes que han sido llamados por contener plomo, visite [www.cdc.gov/NCEH/plomo](http://www.cdc.gov/NCEH/plomo)

PARA MAYORES INFORMES, FAVOR DE CONTACTAR A:

#### **Dirt Alert**

Environmental Health Program  
Tacoma-Pierce County Health Dept.  
**253 798-6492 • [dirtalert@tpchd.org](mailto:dirtalert@tpchd.org)**  
**[www.tpchd.org/dirtalert](http://www.tpchd.org/dirtalert)**



#### **Tacoma Smelter Plume Project**

Washington Department of Ecology  
**360 407-6257 • [www.ecy.wa.gov](http://www.ecy.wa.gov)**



Sally Jabonosa

TRAPEE • LAVE • FROTE • SACUDA • LIMPIE



Mira más de cerca

## Dirt Alert

Visita [www.tpchd.org/dirtalert](http://www.tpchd.org/dirtalert)  
para Acciones Saludables y  
más información acerca  
del arsénico, plomo y  
otros químicos dañinos  
en la tierra.

Tomas el Jardinero

Despega la tarjeta y envía la para más información gratis!

NO POSTAGE  
NECESSARY  
IF MAILED  
IN THE  
UNITED STATES

## BUSINESS REPLY MAIL

FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 254 TACOMA WA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

### ENVIRONMENTAL HEALTH PROGRAM

TACOMA-PIERCE COUNTY HEALTH DEPARTMENT

MS 308

3629 S D ST

TACOMA WA 98418-9906



## DIRT ALERT ofrece gratis...

- 🐾 **Paquetes de Dirt Alert\***
- 🐾 **Prueba de arsénico y plomo a la tierra**
- 🐾 **Visitas ambientales a las casas\***
- 🐾 **Materiales educativos y divertidos**

*\*Los paquetes pueden incluir cosas como cepillo para unas, paquete de actividades y una toalla para el polvo.*

*\*Si eres dueño de casa o rentas, firma para una Visita Ambiental gratis en tu casa. Nosotros prepararemos la visita a tu casa y haremos recomendaciones acerca de las diferentes formas de hacer tu casa un lugar más saludable.*

*\*Aspiradoras limpiadoras HEPA están disponibles para prestárselas después de la visita.*



Despega la tarjeta y envía la para más información gratis!

## ¡Padres de familia, cuidadores de niños, jardineros y maestros!

- ☐ Por favor, mándame un paquete de DIRT ALERT, gratis.
- ☐ Por favor llámame acerca de la prueba gratis de tierra.
- ☐ Por favor llámame acerca de la visita ambiental gratis.
- ☐ Por favor llámame acerca de la presentación gratis de Dirt Alert en mí:
  - ☐ Escuela    ☐ Cuidado de niños    ☐ Pre-escolar
  - ☐ Otro (por favor especifica) \_\_\_\_\_
- ☐ Por favor marca si necesitas a alguien que hable Español para llamarte.

NOMBRE\*

DIRECCION\*

CIUDAD\*

ESTADO

C.P.

TELEFONO\* (       )

CORREO ELECTRONICO\*