

Manteniendo el plomo en el trabajo y previniendo la exposición al plomo que se lleva a casa

El polvo de plomo puede ser transportado a casa en la ropa, los zapatos, la piel y el cabello, y podría exponer a su familia, sus vehículos y el interior de su hogar al plomo. Especialmente niños y mujeres embarazadas pueden sufrir los efectos dañinos que causa la exposición al plomo.

Preste atención a lo que lleva al trabajo

Los siguientes artículos personales pueden contaminarse en el trabajo:

llaves del automóvil, teléfono celular, anteojos, gorra, joyas, productos de tabaco, billetera, reloj, y otros artículos de bolsillo



Estos son artículos que los niños pequeños pueden tomar para jugar o llevarse a la boca. Deje estos artículos **en casa** o **en su automóvil**, o déjelos en un **cuarto o armario limpio** antes de trabajar.

Los siguientes artículos pueden contaminarse en el trabajo:



Considere llevar **comida, agua o ropa** en recipientes o bolsas desechables. Guarde el recipiente o bolsa desechable en un **lugar limpio** en el trabajo y en una **bolsa de plástico limpia** en el automóvil o en casa. Además, considere usar pañuelos desechables en lugar de pañuelos de tela.

Mientras esté en el trabajo

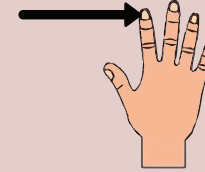
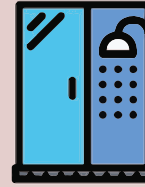
- Tome medidas para **mantenerse limpio** durante los descansos del trabajo.
- **Proteja sus pertenencias personales** de la exposición al plomo.
- **NO** consuma alimentos en el área de trabajo, mantenga los artículos de su almuerzo en la sala de descanso.
- Utilice recipientes de bebidas (agua, soda, café) desechables. **NO** traiga recipientes del trabajo a casa.



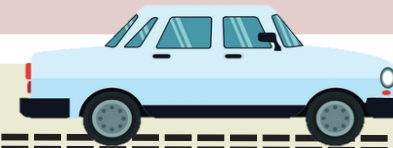
- Si los recipientes de bebidas desechables no están disponibles, limpie frecuentemente los recipientes no desechables utilizados en el trabajo.
- **NO** vaya al automóvil durante los descansos en el trabajo.
- **SIEMPRE** lávese las manos y la cara con agua y jabón antes de comer, beber o fumar.

Al final de su turno (Utilice los recursos disponibles en el trabajo)

- Tome medidas de limpieza **antes** de salir del trabajo.
- **NO** utilice ropa, zapatos u otro equipo de trabajo en casa.
- Deposite la ropa de trabajo en el vestuario para ropa **sucia**. Si ésta no se lava en el trabajo, ponga los artículos personales sucios (como ropa, calcetines, ropa interior, bandas para la cabeza) en una **bolsa de plástico limpia y sellada** para que pueda llevarla a casa.

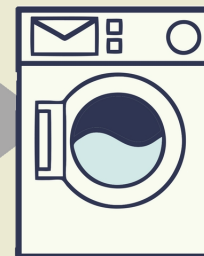


- Dúchese, lávese el cabello y limpie debajo de sus uñas. Mantenga las uñas cortas.
- Después de ducharse, póngase ropa y zapatos **limpios** (incluyendo calcetines y ropa interior).
- **Antes** de entrar a su automóvil, póngase un **segundo par de zapatos limpios**.



Al llegar a casa del trabajo

- Entre por la puerta trasera. Deje las botas de trabajo afuera, si las lleva a casa.
- Si aún no lo ha hecho, quítese la ropa de trabajo, dúchese y lave su cabello **ANTES** de jugar con sus hijos o de abrazarlos.
- Ponga en una bolsa de plástico cualquier ropa utilizada en el trabajo. Vacíe la ropa de trabajo de la bolsa de plástico **directamente** en la lavadora, **deseche** la bolsa de plástico después de utilizarla.
- Lave la ropa de trabajo **separada** de la ropa de su familia. Haga funcionar la lavadora durante un ciclo de enjuague antes de usarla nuevamente.



+1 Ciclo de enjuague

- Periódicamente, limpie el interior de su vehículo de trabajo y las alfombras de su hogar. Para superficies duras, utilice el **método de limpieza húmeda**. Para superficies suaves y tapicería, aspire con un filtro **"HEPA"** o un **filtro para alergias**.
- Si cree que su casa o vehículo puede estar contaminado con plomo, haga que su familia se haga un análisis de plomo en la sangre.
- Si es posible, **NO** transporte a los niños a la escuela y/o guardería en un vehículo utilizado para trabajar.



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND HUMAN SERVICES
Division of Public Health

1/10/23

Para obtener más información sobre la prevención de exposición al plomo que se lleva a casa,
póngase en contacto con:

Children's Environmental Health Branch al 919-707-5950

o con

Occupational Environmental Epidemiology Branch al 919-790-5900.

NORTH CAROLINA
HEALTHY HOMES

CEHS
Center for
Environmental
Health and
Susceptibility