

# Cómo Reducir Exposiciones de Plomo

## En casa:



Cubrir la pintura desprendida



Quitarse los zapatos y use un tapete antes de entrar a casa



Lavarse las manos a menudo, ante todo para los niños

## Fuera de casa:



Cubrir la tierra suelta con arena, pedazos de madera, piedra o césped



Cosechar frutas y verduras en jardines elevados

## Alimentación y cuerpo:



Comer una dieta balanceada con calcio, hierro y vitamina C



Alimentos como vegetales verdes, cereales, frijoles, cítricos y cilantro

## ¡Únate al proyecto!

Comuníquese con East Yard Communities for Environmental Justice para mas información

(323) 263-2113

GETTHELEADOUT.EYCEJ@GMAIL.COM



<https://ejresearchlab.usc.edu/get-the-lead-out/>