

Diez consejos para reducir su exposición al plomo en el agua potable

*El plomo puede entrar al agua potable a través de cañerías antiguas.
Siga estos pasos para reducir su exposición al plomo:*

1. Antes de usar agua corriente para beber o cocinar, deje correr el agua fría durante 1-2 minutos. 
2. Use agua fría para beber, cocinar y para la fórmula para lactantes. No hierva el agua para eliminar el plomo. 
3. Use un filtro de agua. Los filtros de la National Sanitation Foundation (NSF) están certificados para eliminar el plomo si llevan la marca NSF/ANSI Standard 53 o 58 en el envase. Reemplace los filtros internos siguiendo las instrucciones. 
4. Limpie el aireador de su llave de agua. Desenrosque la rejilla metálica de la boca de la llave y límpiela cada varios meses para evitar la acumulación de plomo. 
5. Alimente a su familia con una dieta sana rica en hierro, calcio y vitamina C. Un estómago lleno frena la absorción del plomo. 
6. Prográmele un análisis de plomo en sangre a su niña o niño. Los análisis de plomo en sangre están cubiertos por el seguro y, para los niños, son un requisito entre los 9 y 12 meses de edad y a los 2, 3 y 4 años. 
7. Llame al Departamento de Aguas de su Ciudad y pídeles que le midan el nivel de plomo en el agua. Chelsea: 617-466-4209, Malden: 781-397-7040 
8. Llame al Departamento de Aguas de su Ciudad para averiguar si usted tiene una línea de servicio de plomo. Si no están seguros, pídeles que vayan a su casa para identificar la línea.
9. Si tiene una línea de servicio hecha de plomo, solicite su reemplazo completo. Pregunte si la Ciudad puede pagar el reemplazo completo de la línea de servicio de plomo o si le puede ofrecer asistencia financiera.
10. Averigüe si en su hogar hay llaves de agua o accesorios hechos de latón, latón cromado o bronce. Podrían tener hasta un 8 % de plomo y deben ser reemplazados por un plomero.

Para más información:

Clean Water Fund

kalventosa@cleanwater.org • 617.388.5765

Más información:

<https://www.mass.gov/orgs/childhood-lead-poisoning-prevention-program>

<https://www.mass.gov/guides/is-there-lead-in-my-tap-water>