



## No se Exponga a los Peligros del Plomo!



### Peligro

- El mayor riesgo de exposición al plomo proviene de equipos y edificios antiguos.
- El plomo era una vez ampliamente usado en la pintura con base de plomo, tubería y soldadura de plomo.
- Demolición o reparación de estos edificios puede liberar partículas y polvos de plomo.
- Estas partículas y polvos pueden ser inhalados o caen en la comida y ser tragado sin querer.
- Exposición al plomo puede provocar anemia, daño a los riñones, el sistema nervioso y otros órganos internos.
- Puede dañar el sistema reproductivo de hombres y mujeres, así como sus niños no nacidos.

### Síntomas

- Los síntomas de exposición al plomo incluyen pérdida del apetito, sabor metálico en la boca, náuseas, dolor de estómago, debilidad, fatiga, insomnio, dolor musculares o articulares, entumecimiento, temblores o mareos.
- Informe síntomas de exposición al plomo inmediatamente para obtener tratamiento y evitar problemas serios.

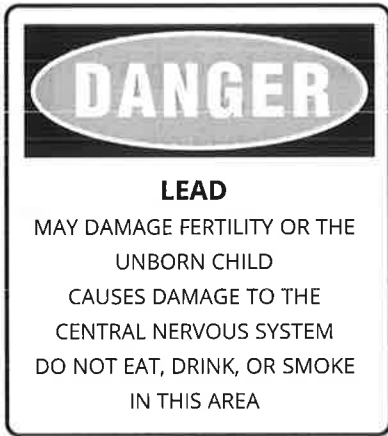
### Protección

- Use respiradores siempre que los niveles de plomo excedan el límite de exposición permisible (PEL).
- Use ropas protectora, incluso overol, guantes, sombreros, cubiertas de zapato y caretas o gafas respiradores.
- Nunca sacuda o sople el polvo de la ropa y otros objetos, use una aspiradora de alta eficacia de partículas de aire (HEPA) en lugar de eso.
- Siga las prácticas de higiene personal apropiadas cuando trabaja con plomo:
  - Lávese las manos antes de comer, fumar, o aplicarse cosméticos.
  - No tome comida, bebidas o tabaco en áreas de alto-plomo.
  - No almuerce o saga del lugar de trabajo con ropa contaminada con plomo.
  - Quítese y deseche de la ropa contaminada correctamente.
  - Tómese una ducha antes de salir a casa.





## Don't Expose Yourself to the Hazards of Lead!



### Hazards

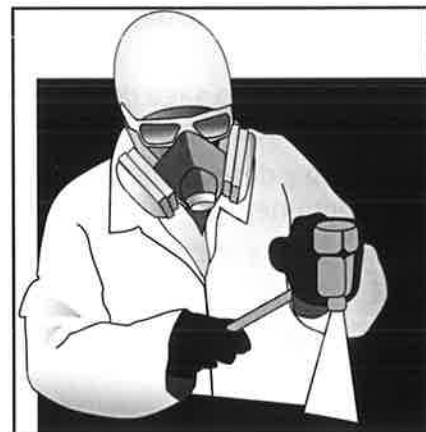
- The greatest risk of lead exposure comes from old buildings and equipment.
- Lead was once widely used in lead-based paint, lead pipes, and solder.
- Demolition or repairs to these buildings can release lead particles and dusts.
- These particles and dusts can be inhaled or land on food and be swallowed by accident.
- Exposure to lead can result in anemia and damage to the kidneys, the nervous system, and other internal organs.
- It can damage reproductive systems of both men and women, as well as their unborn children.

### Symptoms

- Symptoms of lead exposure include loss of appetite, metallic taste in the mouth, nausea, stomach pain, weakness, fatigue, insomnia, muscle or joint pain, numbness, tremors, or dizziness.
- Report symptoms of lead exposure immediately to get treatment and avoid serious problems.

### Protection

- Use respirators whenever lead levels exceed the permissible exposure limit (PEL).
- Wear protective clothing, including coveralls, gloves, hats, shoe covers, and face shields or vented goggles.
- Never shake or blow lead dust off clothing and other objects—use a high-efficiency particulate air (HEPA) vacuum instead.
- Follow appropriate personal hygiene practices when working with lead:
  - Wash your hands before eating, smoking, or applying cosmetics.
  - Don't take food, beverages, or tobacco into high-lead areas.
  - Don't eat lunch or leave the workplace wearing lead-contaminated clothing.
  - Remove and dispose of contaminated clothes properly.
  - Shower before leaving for home.
  - Store work clothes and personal clothes separately.





# Riesgos y Precauciones de Plomo

## CUESTIONARIO DE LOS RIESGOS Y PRECAUCIONES DE PLOMO

- 1. El plomo es peligroso solo en dosis extremadamente altas.**  
a. Verdadero b. Falso
- 2. Polvos y partículas de plomo pueden fácilmente ser tragados sin querer.**  
a. Verdadero b. Falso
- 3. Los trabajadores deben usar respiradores cuando se supera el límite de exposición permisible (PEL).**  
a. Verdadero b. Falso
- 4. Exposición al plomo puede provocar anemia, daño a los riñones, el sistema nervioso y otros órganos internos.**  
a. Verdadero b. Falso
- 5. No es necesaria ninguna acción hasta que el nivel de plomo alcance el PEL.**  
a. Verdadero b. Falso
- 6. So usted siente síntomas de exposición al plomo, espere una semanas para asegurarse de que no eran causados por algo mas.**  
a. Verdadero b. Falso
- 7. Si su ropa se cubre con polvo de plomo, simplemente sacúdala o soplelo.**  
a. Verdadero b. Falso
- 8. Un tipo de respirador puede usarse para todos los niveles de plomo y todo tipo de tareas qués implican el plomo.**  
a. Verdadero b. Falso
- 9. La mejor manera de limpiar polvo y todo es usar una aspiradora de alta eficacia de partículas de aire (HEPA).**  
a. Verdadero b. Falso
- 10. Empleados expuestos a ciertas cantidades de plomo pueden necesitar hacerse un análisis de sangre para medir el nivel de plomo en su sangre.**  
a. Verdadero b. Falso

Quando termine este cuestionario, entréguelo a su supervisor.

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_



## RESPUESTAS AL CUESTIONARIO DE LOS RIESGOS Y PRECAUCIONES DE PLOMO

1. b. Falso. Plomo se acumula en el cuerpo. Exposiciones de bajo nivel a largo plazo al plomo son muy peligrosas.
2. a. Verdadero.
3. a. Verdadero.
4. a. Verdadero.
5. b. Falso. Los empleadores deben tomar medidas para reducir los niveles de plomo cuando alcanzan el nivel de acción.
6. b. Falso. Informe síntomas de exposición al plomo inmediatamente para obtener tratamiento y evitar problemas serios.
7. b. Falso. Sacudir o soplar el polvo solo se extiende mas.
8. b. Falso. Diferentes tipos de respiradores son necesarios para los niveles bajos y los peligros que para niveles mas peligrosos y mas peligrosas tareas.
9. a. Verdadero.
10. a. Verdadero. Empleados que están expuestos al plomo en el nivel de acción o mayor mas de 30 días al ano deben hacerse un análisis de sangre.