The City *of*
SAN DIEGO

No Esparza el Plomo

Una Guía para Arreglar, Pintar y Reparar Su Casa al Trabajar de Manera Segura con Plomo

Está trabajando en una casa construida hace mucho tiempo? Si está trabajando en una casa construida antes de 1979, lea esta guía antes de empezar. Le ayudará a protegerse a si mismo y a su familia de la intoxicación por plomo.

San Diego Lead Safety Project

SD Environmental Services

LEAD SAFE NEIGHBORHOODS

UNITED STATES ENVIRONMENTAL PROTECTION AGENCY

Este proyecto está parcialmente financiado por una subvención de la Agencia de la Protección Ambiental de los Estados Unidos.

Usted ha decidido hacer un trabajo en su casa vieja.

Quizás va a pintar la habitación de su recien nacido.

O reparar una puerta que se atasca.

Estos trabajos, así como otros trabajos menores y similares son ideales para que los haga usted mismo. Pero si usted está trabajando en una casa que fue construida antes de 1979, usted tiene que trabajar de manera segura con pintura a base de plomo.

- Esta guía explica como hacer estas pequeñas reparaciones o renovaciones de manera segura
- Si usted está hacienda reparaciones o renovaciones mayores que puedan generar mucho polvo — trabajos como el cambio de una ventana — considere tomar un curso en prácticas de trabajo seguras con plomo. O considere emplear un contratista calificado y entrenado en prácticas de trabajo seguras con plomo.
- Contacte el Programa de Comunidades Seguras Sin Plomo “Lead Safe Neighborhood Program” de la Ciudad de San Diego para adquirir información acerca sus cursos gratuitos.

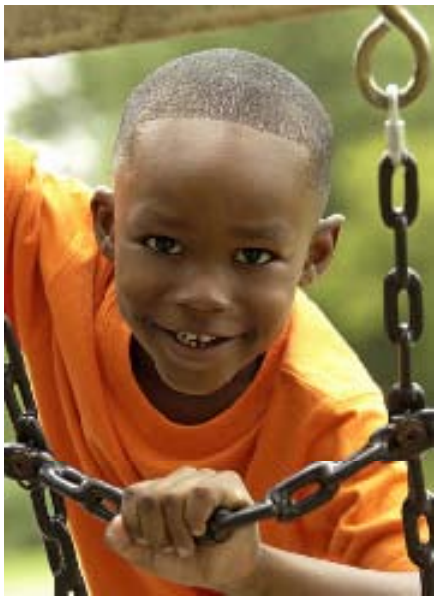
Porque debe trabajar de manera segura con plomo?

Si la casa que está arreglando fue construida antes de 1979, esta podría contener pintura a base de plomo. Trabajos comunes de reparación (como pintar un cuarto o reparar una puerta que se atasca) pueden generar polvo o pedacitos de pintura que contienen plomo. El plomo es un veneno muy peligroso para usted y su familia.

Cuando las personas ingieren o inhalan el polvo de plomo, ellas se pueden intoxicar. Solo se necesita una cantidad muy pequeña de plomo para que una persona se intoxique.

El plomo es especialmente peligroso para **los niños**. Este puede causar problemas serios de aprendizaje y comportamiento. Este también es muy peligroso para las **mujeres embarazadas** y los bebes por nacer. El plomo también puede enfermar a los adultos.

Esta guía le dirá como protegerse a si mismo y a su familia de la intoxicación por plomo y trabajar de manera segura con plomo mientras arregla su casa.



"Mis padres están trabajando de manera segura con plomo para proteger a nuestra familia."

Como puede trabajar de manera segura con plomo?

Hay cinco pasos importantes para trabajar de manera segura con plomo:

1. Proteja a su familia, vecinos, inquilinos.
2. Prepare el área de trabajo.
3. Protéjase a si mismo del polvo de plomo.
4. Trabaje en húmedo.
5. Trabaje con limpieza.

El Seguimiento de estos cinco pasos lo ayudarán a protegerse a si mismo y a su familia de la intoxicación por plomo.

Paso 1. Proteja a su familia, vecinos, e inquilinos

Mantenga a su familia, vecinos e inquilinos fuera del área de trabajo, alejados del polvo y los escombros de pintura de plomo.

- Mantenga a todas las persona, con excepción de las que están hacienda el trabajo, fuera del área de trabajo. No deje que nadie entre al área de trabajo hasta que el trabajo se termine y el área este completamente limpia.
- Mantenga también a las mascotas fuera del área de trabajo. Los animales domésticos pueden acarrear polvo y pedazos de pintura de plomo a otras áreas limpias de la casa.
- Cierre todas las puertas y las ventanas para mantener el polvo y los pedacitos de pintura alejados de su familia y vecinos.

"Mi bebe y yo nos estamos quedando fuera del cuarto que mi marido está arreglando."

Paso 2. Prepare su área de trabajo

Si usted está trabajando dentro de la casa, es mejor trabajar en un solo cuarto a la vez.

Primero, prepare el cuarto o área de trabajo.

- Aleje del área de trabajo o fuera del cuarto todos los artículos removibles como muebles, alfombras, cortinas, ropa, juguetes, y comida.
- Las cosas que no puede mover, como los muebles pesados y los artefactos empotrados, deben cubrirse con hojas de plástico gruesas de 6-mil. Utilice cinta adhesiva azul de pintar alrededor del borde del plástico para fijarlo bien.
- Cierre/cubra las puertas, ventanas, y las aperturas del cuarto con hojas de plástico grueso de 6-mil. Utilice cinta adhesiva azul de pintor alrededor del borde del plástico para fijarlo bien.
- Apague los sistemas de calefacción y aire acondicionado. Cubra los conductos de aire con hojas de plástico gruesas de 6-mil y afiáncelos con cinta adhesiva azul para pintar.
- Cubra el piso con hojas de plástico de 6-mil. Utilice cinta adhesiva azul para pintar alrededor del borde del plástico para afianzarlo bien.
- Ponga una banda de cinta/papel engomado “sticky/tacky pad” al borde de la salida del cuarto para atrapar el polvo y los pedazos de pintura que se escapan cuando usted sale del cuarto.

Después, coloque todo lo que necesite, equipo/suministros, en el cuarto. Si tiene que salir del cuarto por suministros, usted puede contaminar con polvo de plomo las áreas limpias de la casa.

Suministros para trabajar de manera segura con plomo.

Utilice esta lista para asegurarse que tiene todos los suministros que necesita para trabajar de manera segura con plomo. Usted puede comprar estos suministros en la mayoría de las tiendas de pintura, mejoras de casa, y ferreterías.

Cada vez que ponga uno de estos artículos en el área de trabajo, táchelos de la siguiente lista.

Para evitar que se esparza el polvo, usted necesitará:

- ☐ Uno o mas frascos rociadores con agua
- ☐ Hojas de plástico grueso (de 6-mil de grosor)
- ☐ Cinta adhesiva azul de pintar
- ☐ Bandas de cintas/papeles adhesivos “sticky or tacky pads” en el piso para atrapar el polvo y los pedazos de pintura

Para su protección, usted necesitará el siguiente equipo de seguridad:

- ☐ Gafas de seguridad
- ☐ Guantes desechables
- ☐ Gorro desechable
- ☐ Recubiertas de calzado desechables
- ☐ Traje de trabajo desechable

Para limpiar, usted necesitará:

- ☐ Dos trapeadores con cabezales desechables y dos baldes
- ☐ Un detergente de limpieza
- ☐ Toallas de papel, trapos, esponjas desechables
- ☐ Bolsas gruesas de plástico
- ☐ Una aspiradora con filtro HEPA (una aspiradora especial que atrapa los pedacitos mas pequeños del polvo de plomo).
- ☐ Toallas de papel pre-humedecidas desechables “baby wipes”

Si está trabajando en el exterior de la casa, aleje los muebles, equipo de juegos, juguetes, y otros artículos removibles fuera del área de trabajo a una distancia de por lo menos 20 pies.

- Cubra todos los artículos que no se pueden mover con hojas de plástico grueso de 6-mil.
- Cubra la tierra/pasto/piso, etc. con hojas de plástico grueso de 6-mil o con material especial para cubrir vegetación “weed-block cloth” (si va a utilizar escalera, recorte aberturas en la cubierta de plástico para asegurar las patas de la escalera al piso).
- Pídale a los vecinos que cierren las puertas y ventanas para evitar que entre polvo de plomo a sus casas.
- No trabaje durante días venteados o de lluvia.

Paso 3. Protéjase del polvo de plomo

Antes de empezar el trabajo, póngase su equipo de protección:

- Gafas de seguridad
- Guantes desechables
- Gorro desechable
- Recubiertas de calzado desechables
- Traje de trabajo desechable
- Si su trabajo va a generar mucho polvo, usted podría necesitar un respirador. Consulte con su doctor antes de utilizar un respirador, si el doctor lo aprueba, utilice un respirador etiquetado N100. Siga las instrucciones de manufactura.

Mientras se encuentre en el área de trabajo, no coma, beba, o fume. No se aplique cosméticos, ni lápiz labial para labios secos.

Cada vez que salga del área de trabajo, lávese las manos y la cara inmediatamente.

“Me pongo el equipo de seguridad para protegerme del polvo de plomo mientras trabajo.”

Paso 4. Trabaje utilizando métodos húmedos - mojados

Muchas de las actividades de reparación pueden generar polvo de plomo peligroso. Para evitar generar polvo de plomo, usted puede trabajar con métodos húmedos/mojados.

Cuando está trabajando en una superficie pintada

SI (seguro)	NO (de alto riesgo)
SI - llene un frasco rociador con agua. Rocíe y humedezca ligeramente la superficie pintada antes de lijar, raspar, palanquear, aserrar y/o perforar/taladrar. **SI** - continué humedeciendo ligeramente durante el trabajo. **SI**- humedezca todo, excepto cerca de tomacorrientes, interruptores o equipo eléctrico. En vez de humedecer, utilice una esponja o un trapo húmedo (no goteando o chorreando) en estas áreas.	**NO** lijado, raspado, abrir con palanca, aserrar o taladrar en seco en superficies pintadas. Estas actividades pueden crear mucho polvo de plomo. **NO** rocíe agua alrededor/en o cerca de la electricidad.
Después de que humedezca la superficie pintada, lije o raspe manualmente/a mano.	**NO** utilice métodos mecánicos de lijado, amolado, raspado o rasqueteado sin sistema HEPA de recolección de plomo para atrapar las partículas de polvo diminutas. **NO** limpie con chorreo de agua a presión sin contenimiento o chorreo abrasivo con arena “sandblast” sin contenimiento
Si usted utiliza quita-pinturas químicos “chemical stripper”, utilice uno que sea seguro para las personas y el medio ambiente.	**NO** utilice cloruro de metileno “methylene chloride”. Es veneno.
Si usted utiliza una pistola térmica “heat gun”, utilícela a la temperatura baja o media (700 grados Fahrenheit o menos).	**NO** utilice una pistola térmica a más de 700 grados Fahrenheit. **NO** utilice un soplete o quemador de llama directa/abierta para quitar la pintura.

Después de que rocíe y humedezca la superficie pintada, líjela o ráspela a mano.

Paso 5. Trabaje de manera limpia

Mientras trabaja:
Mantenga el polvo y los pedazos de pintura de plomo dentro del área de trabajo.

Mantenga el polvo dentro del área de trabajo

- Utilice una aspiradora HEPA, para remover el polvo y los residuos de su traje de trabajo.
- Límpiese bien los pies antes de salir del área de trabajo. Quítese el traje y las cubiertas de los zapatos desechables y dispóngalas en una bolsa plástica gruesa de basura.
- Lávese las manos y la cara. Si no hay agua corriente, límpiese con toallas de papel pre-humedecidas desechables. Lávese bien la cara y las manos después de que salga de área de trabajo.
- A la salida del área de trabajo, límpiese los zapatos en las cintas/papeles engomados “sticky pads”.

Después de que termine el trabajo al final del día:

- Cámbiese la ropa y los zapatos de trabajo inmediatamente.
- Báñese y lávese el pelo lo mas pronto posible.
- Lave la ropa de trabajo por separado de la ropa de la familia.

Limpie mientras trabaja.

Limpie con regularidad

- Si usted crea polvo o pedazos de pintura mientras trabaja, límpielos inmediatamente.
- Utilice trapos o toallas de papel humedecidas desechables para limpiar y froter duro.
- Coloque los trapos y las toallas de papel desechables sucias en una bolsa plástica.
- Cuando trabaja tanto en el interior como en el exterior de la casa, usted siempre debe limpiar bien al final de cada día de trabajo, aun cuando el trabajo no se halla terminado.

Paso 5. Trabaje de manera limpia (continuación).

Cuando termine su proyecto de reparación en el **interior**:

Primero, recoja y aspire con una aspiradora HEPA.

- Recoja toda los pedazos grandes de basura y póngalos en una bolsa plástica. Selle la bolsa con cinta adhesiva de trabajo.
- Si tiene una aspiradora HEPA, aspire toda el área de trabajo. Empiece desde el techo y trabaje hacia abajo. Asegúrese de limpiar todas las superficies incluyendo la partes de arriba de los marcos de las puertas y las ventanas.
- Rocíe con agua las cubierta de plástico y con cuidado dóblelas hacia dentro. Ponga la cubierta en una bolsa plástica y séllela con cinta adhesiva de trabajo.
- Retorne al área de trabajo y con cuidado dóble la cubierta de plástico hacia adentro. Ponga la cubierta en una bolsa plástica y séllela con cinta adhesiva de trabajo.
- Aspire todo el cuarto con una aspiradora HEPA. (No utilice aspiradoras normales o escobas de barrer pues estas podrían esparcir el polvo de plomo. Si usted no tiene aspiradora HEPA, no lleve a cabo este punto.)

Con una aspiradora HEPA.

Paso 5. Trabaje de manera limpia (continuación).

Lave todas las superficies del cuarto (aunque no haya trabajado en esas superficies).

- Llene dos baldes: uno con una mezcla de agua y jabón de limpieza, y el otro con agua limpia de enjuague.
- Utilice trapos, esponjas o toallas de papel desechables.
- Lave un área pequeña, y después enjuague. Continúe hasta que haya limpiado todo el cuarto. Cambie el agua en ambos baldes con frecuencia.
- Empiece con las paredes. Limpie de arriba hacia abajo. En cuanto trabaja hacia abajo, limpie cualquier superficie permanente, como mostradores.
- Cuando llegue al piso, utilice dos trapeadores con cabezales desechables, uno para limpiar y otra para enjuagar.
- Frote duro — no limpie ligeramente.
- Aspire de nuevo con una aspiradora HEPA. Nunca aspire con una aspiradora normal o con una escoba de barrer pues estos artículos pueden esparcir el polvo con plomo.

Lave y enjuague

Paso 5. Trabaje de manera limpia (continuación).

Cuando termine su trabajo de reparación en el **exterior** de la casa:

- Recoja toda los pedazos grandes de basura y póngalos en una bolsa plástica. Selle la bolsa con cinta adhesiva de trabajo.
- Rocíe con agua la cubierta de plástico y con cuidado, dóblela hacia adentro. Ponga la cubierta plástica en una bolsa de plástico y séllela con cinta adhesiva de trabajo.

Deseche toda su basura:

Deseche la basura de manera segura

- Ponga todos los trapos, toallas de papel, esponjas y cabezales de trapeadores desechables, sucios en bolsas plásticas.
- Siga las regulaciones locales de disposición final de desechos.
- No queme ningún tipo de basura que contenga polvo o pedazos de pintura.
- Tire el agua sucia de sus actividades de limpieza en el inodoro. Nunca vacíe el agua sucia de las actividades de limpieza en la tierra o en el drenaje de las aguas pluviales.

Como puede chequear su trabajo?

Cuando termine su trabajo, mire minuciosamente si ha limpiado todo el polvo y los pedacitos de pintura del área de trabajo. Si ve polvo o pedacitos de pintura, limpie el área de nuevo.

Cuando haya terminado de limpiar el área, frote la superficie con una toallita humedecida desechable “baby wipe”. Si ve polvo en la toallita, limpie el área de nuevo.

Para un chequeo mas completo, usted puede tomar pruebas de polvo y mandarlas a un laboratorio. El laboratorio le dirá si usted aun tiene polvo de plomo en su hogar. Contacte su agencia estatal listada en la última hoja de este folleto, para enterarse como se toman las pruebas de polvo.

Si ve polvo o pedacitos de pintura, limpie el área de nuevo.

Ordenanza de la Prevención y el Control de los Peligros del Plomo

El código municipal de la Ciudad de San Diego contiene una ordenanza extensa acerca el plomo que entró en efecto el 9 de Mayo, 2008 y que contiene requerimientos específicos asociados con cualquier persona que disturbe la pintura en estructuras pre-1979 y estructuras de acero de cualquier edad (sección 54.1001 et. seq.). Elementos claves de la ordenanza incluyen pero no se limitan a:

- Hay que suponerse que toda la pintura en estructuras de antes de 1979 contiene plomo a no ser que una prueba compruebe lo contrario.
- Requerimientos para diferentes tipos de Prácticas de Trabajo Seguras con Plomo "Lead Safe Work Practices (LSWP)". Dependiendo de las cantidades de plomo en la pintura que se esta disturbando, se puede requerir que una persona certificada haga pruebas de visto bueno que comprueben que no quedo polvo o residuos de plomo.
- Si la concentración de plomo en la pintura es de más de 1,000 ppm, o .05 ug/cm2, las Prácticas de Trabajo Seguras con Plomo LSWP que se requieren se tienen que seguir.

En Donde Obtiene Mas Información.

Si usted vive en la Ciudad de San Diego y quiere reportar la posibilidad de un peligro del plomo, un contratista disturbando pintura de manera insegura en una casa vieja, o tiene alguna pregunta, por favor contáctenos hoy.

LEAD SAFE NEIGHBORHOODS

Lead Safe Neighborhoods Program
858-694-7000 • Lead-safe@sandiego.gov
www.sandiego.gov/environmental-services/ep/leadsafe.shtml

Otros Recursos

Lead Hazard Grants and Loans
The San Diego Housing Commission
619-578-7521
www.sdhc.net

San Diego County Childhood Poisoning Prevention Program
619-515-6694
www.sdlead.org

California Department of Public Health
510-620-5600
www.dhs.ca.gov/childlead
800-597-LEAD (for construction questions)

U.S. Department of Housing and Urban Development Healthy Homes Program
202-708-1112
www.hud.gov/offices/lead

U.S. EPA National Lead Information Center
800-424-LEAD
www.epa.gov/lead

NELCC
New England Lead
Coordinating Committee

La guía original fue desarrollada por el
"New England Lead Coordinating Committee"
www.nelcc.uconn.edu 2006

Printed on 100% Post-Consumer Recycled Paper

Esta información está disponible en otros formatos.