¿Dónde puedo obtener más informaciones sobre mantener seguros y sanos a los niños?

www.doh.wa.gov/children

Preguntas sobre la Salud Pública (Departamento de Salud)
1-800-525-0127

Toxic Free Tips línea de teléfono con información (Departamento de Ecología)
1-866-939-9991

Centro de Veneno de Washington
1-800-222-1222

Creado por

Washington State Department of Health
www.doh.wa.gov

Department of Ecology State of Washington
www.ecy.wa.gov/toxicfreetips

Local Hazardous Waste Management Program in King County, Washington
www.lhwmp.org/home

PEHSU Pediatric Environmental Health Specialty Units
www.depts.washington.edu/pehsu

EPA United States Environmental Protection Agency
www.epa.gov

Si necesita este documento en formato para las personas con discapacidad visual, llame 360-407-6700. Personas con pérdida de audición, llame 711 para Washington Relay Service. Personas con discapacidad de hablar, llame 877-833-6341.

ECY Pub 11-04-005 7/2011 DOH 300-014 Spanish

Proteja los niños de los tóxicos

Vea adentro para aprender la forma de proteger los niños de los químicos tóxicos.

*Los tóxicos son especialmente dañinos a los niños.

Los tóxicos afectan más a los niños por muchas razones. Los niños comen, beben, y respiran más que los adultos comparados con el tamaño de sus cuerpos. Esto significa que tienen más riesgo para los problemas relacionados con los químicos tóxicos.

Los adultos necesitan tener cuidado con los químicos tóxicos también, especialmente las mujeres quienes están planeando un embarazo, embarazadas, o lactando. Algunas sustancias tóxicas se quedan en el cuerpo y los niveles crecen con el tiempo. Una mujer puede dar tóxicos al feto en desarrollo que puede afectar el cerebro y la salud del bebé en gestación.

*Los tóxicos son venenos o sustancias que son venenosas.

Mantenga limpio el aire interior

El aire interior puede ser más contaminado que el aire exterior.

Mantenga libre de humo el hogar y el auto

Nunca fume cerca de los niños. El humo de segunda mano aumenta el riesgo de las enfermedades del corazón, el cáncer de los pulmones, y el asma, y se relaciona con el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS, por sus siglas en inglés).

Mantenga afuera el humo de leña

Reemplace las estufas de leña antiguas con estufas más limpias de gas, “pellets”, o leña quales son certificadas por la Agencia de Protección Ambiental - EPA.

Mantenga limpio

Pase la aspiradora y limpie el polvo regularmente. Limpie el polvo usando un paño mojado y pase una aspiradora con un filtro HEPA si es posible. Las partículas de polvo pueden contener químicos tóxicos.

Mantenga fuera el moho

El moho puede crecer en lugares húmedos. Repare los escapes de agua y seque las áreas mojadas de inmediato. Evite la humedad usando ventiladores de la cocina y el baño que extraen el aire fuera de la casa.

Manténgalo ventilado

Ventile toda su casa regularmente. El aire fresco baja la concentración de contaminantes.

Evite el envenenamiento del monóxido de carbono

Nunca use las herramientas de gasolina o queme el carbón adentro. Nunca use un horno de gas para calentar el hogar. Instale un detector del monóxido de carbono.

Prueba para el radón

El gas de radón no tiene color ni olor y ocurre naturalmente. Puede filtrarse adentro de su casa desde la tierra. Detecte el radón con una prueba para usar en casa.

Reduzca los tóxicos en la comida y el agua

Las fuentes de la comida y el agua en los Estados Unidos están entre las más seguras del mundo. Sin embargo, a veces los tóxicos pueden contaminar a nuestra comida y agua y enfermar a los niños.

Lave las frutas y los vegetales

Lave las frutas y los vegetales para quitar la tierra y los residuos químicos. Frote los productos agrícolas que tienen cáscara, como las manzanas, con un cepillo o paño.

Coma el pescado bajo en mercurio

Algunos peces tienen menos mercurio que otros. El salmón, el bacalao, la platija, la trucha, la tilapia, y el atún enlatado son buenas opciones.

Deje que corra el agua de la llave

Cuando el agua queda en la cañería por mucho tiempo, puede llevar plomo y otros metales. Limpiar la cañería dejando que corra el agua fría hasta que el agua esta obviamente más helada.

Use el agua fría

Solamente use el agua fría para beber, cocinar, y hacer la fórmula para bebés porque el agua caliente puede contener niveles más altos de plomo.

Examine el agua de los pozos privados

Si usted es dueño de un pozo privado, examine su agua potable cada año para las bacterias coliformes y los nitritos. Considere hacer pruebas para el arsénico.

Use seguramente los productos domésticos

Los productos domésticos, como los productos de limpieza y las mata insectos, pueden causar problemas de salud.

- Siga las instrucciones en la etiqueta.
- Mantenga los productos fuera del alcance de niños.
- Evite a los productos que dicen "Peligro" ("*Danger,*" en inglés) o "Veneno" ("*Poison,*" en inglés).
- Evite usar los mata insectos y los productos que dicen "maleza y alimento" ("*weed and feed,*" en inglés) en la etiqueta.
- Use las opciones más seguras cuando pueda. Para informaciones sobre las opciones más seguras y consejos para las compras visite ***ecy.wa.gov/toxicfreetips.***

Use los plásticos inteligentemente

Algunas botellas plásticas, tazas, contenedores, chupetes, y juguetes están hechas con las sustancias químicas bisfenol-A (BPA, por sus siglas en inglés) y los ftalatos. Estas sustancias químicas pueden ser tóxicas cuando se calientan o cuando el producto se raya.

- Elija contenedores de comida y bebida sin BPA, por ejemplo el vidrio o el acero inoxidable.
- Evite poner líquido o comida caliente dentro de los envases plásticos.
- Evite poner los plásticos dentro del microonda o el lavaplatos.
- Evite cocinar o almacenar la comida y la bebida dentro de envases plásticos que están marcados con los códigos de reciclaje #3, #6, y #7.

Prevenga el envenenamiento con plomo

El polvo de plomo y los pedacitos de pintura que provienen de casas y edificios construidos antes del 1978 son las fuentes más grandes de la exposición de plomo. Para reducir la exposición de su niño al polvo de plomo y los trozos de pintura:

- Lave los juguetes, los chupetes, y las botellas frecuentemente con agua y jabón.
- Pase la aspiradora y limpie el polvo con paño húmedo regularmente.
- Mantenga los niños fuera del alcance de la pintura que está despegando.
- Quítese los zapatos cuando entre a la casa para evitar entrar tierra que puede contener plomo y otros tóxicos.
- Use prácticas seguras para evitar el plomo en el trabajo cuando esté renovando o haciendo reparaciones en la casa con pintura que puede contener plomo.

Lávese las manos bien y frecuentemente

Lavándose las manos con jabón y agua quita las bacterias, tanto como el plomo, el arsénico, las pesticidas, y los otros tóxicos que su niño puede haber tocado.

Para más informaciones sobre mantener seguro y sano a su niño, visite *doh.wa.gov/children.*