

Consejos rápidos para proteger la salud de los niños en el hogar

Limpie sin químicos

- ✓ Haga sus propios productos de limpieza no-tóxicos. Busca ideas en www.HealthyLegacy.org.
- ✓ Dejar sus zapatos en la puerta reduce en un 80% la suciedad y los contaminantes que uno lleva a dentro de la casa.
- ✓ Trate de evitar los productos de limpieza con químicos abrasivos y fragancias sintéticos.

Controle las plagas sin veneno

- ✓ Use trampas mecánicas o productos de bajo toxicidad como ultimo recurso (y mantenerlos lejos de los niños).
- ✓ Prevenga los problemas con plagas: limpiar derramos de comida y bebidas de inmediato, mantener la comida y la basura en recipientes cerrados, y reparar biombos rotos ayuda en reducir las plagas en primer lugar.

Tenga cuidado con el mercurio

- ✓ Siga las indicaciones para comer pescado – especialmente los niños pequeños, mujeres embarazadas, o mujeres planeando para un embarazo. Sirva pescado más pequeño y coma atún de “chunk-light” en vez de “albacore.”
- ✓ Use alternativas digitales a los productos de mercurio.
- ✓ Deseche de manera cauteloso los productos que contienen mercurio y químicos tóxicos. Contáctese con el condado de Hennepin para información sobre desecho responsable 612-348-3777.

Busque el plomo

- ✓ Los niños entre las edades de 12 y 24 meses deben de tener una prueba de plomo en la sangre.
- ✓ Prevenga el envenenamiento de plomo en los niños pequeños: pruebe su hogar para pintura de plomo y componga problemas de pintura pelado.
- ✓ Lave las manos antes de comer y lave los biberones, los chupetes y los juguetes con frecuencia.
- ✓ Si tenga tubería vieja, deje que su agua chorree por 30 segundos para sacar el plomo antes de utilizarlo.

Productos de higiene personal más seguros

- ✓ Evite los perfumes y productos con mucho olor, los cuales pueden agravar el asma.
- ✓ Intente de evitar los talcos, polvos, pintura de uñas y jabón anti-bacteriológico. Productos que contienen ftalatos, acrilamida, formaldehido, acetato de plomo y parabenos son menos preferibles.

Ten prudencia con plástico

- ✓ Use vidrio o cerámico en la microonda.
- ✓ Para comida y bebidas, use los plásticos etiquetados con el #1, 2, 4, o 5 e intente de evitar el #3, 6 y 7.

Busque las comidas mas sanas

- ✓ Proporcione una dieta sana y balanceada para estimular el sistema inmunitario. Sirva 5-6 porciones de frutas y verduras todos los días.
- ✓ Beba leche sin hormonas.
- ✓ Coma carne, pollo y productos lácteos de baja grasa.
- ✓ Seleccione las comidas orgánicas cuando sea posible.
- ✓ La leche materna es lo mejor para los bebés.
- ✓ Intente de evitar porciones frecuentes de comida pre-empaquetado.



Gente sana, comunidades seguras, un medioambiente limpio y una economía próspera

www.HealthyLegacy.org