



Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



Los pesticidas



¿Sabía usted?

Millones de libras de pesticidas son usados en nuestras casas, comunidades e industrias como la agricultura para control de plagas, hierbas malas, roedores y hongos. Pueden cruzar de una propiedad a otra por medio del aire y entrar en las casas llevados en los zapatos. La exposición a pesticidas durante el embarazo y en la niñez es especialmente preocupante porque sus peligros para la salud incluyen problemas de desarrollo cerebral y cáncer infantil.

Haga esto

- ✓ Compre alimentos orgánicos cuando sea posible. **Lave o pele las frutas y verduras** antes de comerlas, especialmente si están incluidas en la lista de "la docena sucia".
- ✓ Considere usar métodos más seguros para controlar las garrapatas y pulgas en sus mascotas.
- ✓ Limpie su casa frecuentemente.
 - ✓ Use jabón, trapos y trapeadores de microfibras y una aspiradora con filtro HEPA.
 - ✓ Reduzca su uso de sanitizantes y desinfectantes. Si los usa, elija uno de la lista de EPA Safer Choice list.
- ✓ Coloque **tapetes de entrada** en la puerta de su casa y quítese los zapatos antes de entrar a la casa.
- ✓ Si trabaja con pesticidas, cámbiese de ropa en el trabajo antes de irse a casa para evitar contaminar su auto y su hogar. Lave su ropa de trabajo en agua caliente por separado de la ropa de su familia.
- ✓ Para más información, llame al Centro Nacional de Información sobre Pesticidas: 1-800 858-7378.

No haga esto

- ✗ **No use pesticidas en su casa** ni en su jardín o huerta a menos que sea absolutamente necesario. Mejor, use **métodos integrados de control de plagas**
 - **No deje la comida** sin guardar en recipientes que no estén bien cerrados (para evitar atraer pestes);
 - **Procure no usar pesticidas** en aerosol o "bomba" en ninguna parte. Mejor use trampas, cebos o pesticidas en gel;
 - **No deje los pesticidas al alcance de los niños.** Siempre guárdelos en gabinetes cerrados con llave.



Para más información, escanee el código o visite:
wspehsu.ucsf.edu/prescriptions-for-prevention-environmental-hazards