



Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



La tierra



¿Sabía usted?

Los niños pueden estar expuestos a la tierra contaminada por medio de los derrames provocados por tormentas, los pesticidas y fertilizantes, las inundaciones y otros desastres naturales, los trocitos y polvo de plomo, el deshecho incorrecto de sustancias químicas peligrosas y por procesos industriales. Pueden estar expuestos de tres maneras: inhalando el polvo de terreno, tocando o tragando la tierra y comiendo alimentos cultivados en terrenos contaminados.

Haga esto

- ✓ **Deje los zapatos en la puerta** para evitar llevar la tierra contaminada dentro de la casa. Los tapetes de entrada también pueden reducir el polvo que entre a su casa.
- ✓ **Lávese las manos bien** con agua tibia y jabón después de trabajar en el jardín o jugar en la tierra.
- ✓ **Pida una prueba de tierra** si su ciudad tiene un programa de pruebas.
 - ✓ Lea **la Guía sobre la jardinería más segura de la EPA**
 - ✓ Aplique una capa espesa de mantillo, abono y tela para paisajismo en las huertas y jardines de su casa para separar la tierra contaminada de la tierra nueva.
 - ✓ Considere instalar lechos elevados con 6 pulgadas de tierra nueva si la tierra de su jardín está contaminada, si vive cerca de una fábrica o edificio viejo o si su casa fue construida antes de 1978.
 - ✓ Si es posible, haga una prueba a la tierra recién comprada también.
- ✓ **Enjuague las frutas y verduras con agua corriente** antes de comerlas. Cuando sea posible, compre alimentos orgánicos.

No haga esto

- ✗ No permita que sus hijos jueguen en terrenos que usted sabe están contaminados.
- ✗ No cultive frutas o verduras cerca de edificios viejos ni estructuras de madera viejas o equipos de juego tratados con conservantes que contengan cobre, cromo o arsénico (CCA).
- ✗ No aplique pesticidas o fertilizantes sintéticos a sus cultivos.
- ✗ No visite ni pase periodos largos en terrenos contaminados.
 - Si esto sucede, dúchese en seguida en cuanto llegue a casa.
 - De ser posible, quítese la ropa contaminada y lávela por separado de la otra ropa en agua caliente.
- ✗ ¡No deje que la suciedad y el polvo se vayan acumulando! Limpie su casa frecuentemente.
 - Use trapeadores y trapos mojados de microfibras para limpiar los espacios de uso frecuente.
 - Use una aspiradora con filtro de alta eficiencia (HEPA).



Para más información, escanee el código o visite:
<https://wspehsu.ucsf.edu/projects/prescriptions-for-prevention-exposure-sources/>