

## Ayude a los niños a respirar aire no contaminado

- No fume ni permita a otros fumar en su casa o automóvil.
- Mantenga su casa lo más limpia posible. El polvo, el moho, los insectos, el humo del tabaco y la caspa de los animales domésticos pueden causar ataques de asma y alergias.
- Evite las actividades al aire libre cuando hay anuncios de alerta a causa de altos niveles de ozono en el aire.
- Para no contribuir a la contaminación del aire, camine, use la bicicleta, participe en grupos para compartir transporte en automóvil privado (“carpools”) y use transporte público.
- Evite dejar prendido el motor de su vehículo innecesariamente.
- No haga fogatas ni quemas al aire libre.

## Proteja a los niños del envenenamiento con plomo

- Haga examinar a sus niños para saber si tienen plomo en la sangre. Hable con su médico sobre la prueba necesaria.
- Si su vivienda fue construida antes de 1978, realice una prueba para saber si existe peligro por pintura con plomo. (Llame a su departamento de salud local o estatal para obtener más información.)
- Lave las manos de los niños antes de comer y lave con frecuencia los biberones, y juguetes de los niños.
- Lave los pisos y marcos de ventanas para proteger a los niños del polvo y de la pintura descascarada, que puede estar contaminada con plomo, especialmente en viviendas viejas.
- Antes de usar agua, deje abierto el chorro de la llave por 30 segundos antes para dejar salir el agua contaminada con plomo de las tuberías.

## Mantenga los pesticidas y otros químicos tóxicos fuera del alcance de los niños

- Guarde la comida y la basura en recipientes cerrados para evitar que haya plagas (insectos o ratas) dentro de su casa.
- Use trampas con cebo en vez de insecticidas en aerosol (“spray”) siempre que sea posible—y siempre manténgalas fuera del alcance de los niños.
- Lea las etiquetas de los productos y siga las instrucciones.
- Guarde los pesticidas y otros químicos tóxicos en un lugar seguro donde los niños no los pueden alcanzar y nunca ponga pesticidas o químicos tóxicos en envases de refrescos o recipientes de comida, y así evitará que los niños los ingerían por error.
- Mantenga a los niños, los juguetes y las mascotas alejados cuando esté usando pesticidas y no deje que los niños jueguen en campos, huertos o jardines donde hayan sido aplicados pesticidas, por lo menos por el período de tiempo recomendado en la etiqueta del pesticida.
- Lave las frutas y vegetales bajo un chorro de agua antes de comerlos. Pélelos antes de comerlos siempre que sea posible.

## Proteja a los niños del envenenamiento con monóxido de carbono (CO)

- En su hogar haga revisar una vez al año todas las tuberías de salida de humos de calderas de calefacción y chimeneas, así como también otros aparatos que usen combustible.
- Nunca use el horno o las hornillas de su cocina como calefacción. Tampoco prenda parrillas para asar o cocinar alimentos dentro de su casa o en su garaje.
- Nunca duerma, ni usted ni sus niños, en cuartos en donde haya estufas o calentadores de gas o de queroseno sin ventilación.
- No deje funcionando el motor de un automóvil o el de una cortadora de pasto dentro de un garaje cerrado.
- Instale en todos los cuartos de su casa, usados para dormir, detectores de monóxido de carbono (CO) que cumplan con los estándares de Underwriters Laboratories (UL), de International Approval Service (IAS) o del gobierno de Canadá y que cuenten con el sello de certificación respectivo.

## Proteja a los niños de pescado y de agua contaminados

- Llame al departamento de salud local o estatal para mantenerse informado sobre mensajes de precaución sobre pescado contaminado, obtener recomendaciones para limitar la cantidad de pescado que puede consumirse y sobre clausuras de playas.
- Lleve el aceite de motores usado a centros de reciclaje y deshágase de manera apropiada de químicos tóxicos de uso doméstico. (Llame a su departamento de salud o su departamento ambiental local o estatal para obtener más información.)
- Manténgase informado sobre la calidad del agua potable en el lugar donde usted vive.—Llame a la empresa local de suministro de agua potable y solicite una copia del informe anual de calidad de agua potable o, si el agua de su casa viene de un pozo privado de agua potable, haga que la calidad del agua sea analizada todos los años por un laboratorio certificado. Para obtener ayuda, llame al número 1-800-426-4791 (línea en inglés) u obtenga información en Internet en la dirección [www.epa.gov/safewater](http://www.epa.gov/safewater).

## Proteja a los niños de altos niveles de gas radón

- Haga en su casa la prueba de radón con un “kit” especial para hacer esa prueba en casas.
- Repare su casa si, según el resultado de la prueba realizada, el nivel de radón es de 4 pCi/L o superior. Si necesita ayuda, llame a la oficina estatal de radón o al número 1-800-SOS-RADON (línea en inglés).

## Proteja a los niños de la exposición excesiva al sol

- Asegúrese de que los niños usen sombreros o gorros de ala ancha, anteojos para el sol y ropa adecuada para su protección.
- Use cremas bloqueadoras solares con un Factor de Protección Solar (SPF) de 15 o superior en bebés de más de seis meses de edad y evite exponer directamente a los bebés a los rayos del sol.
- Evite exponer a los niños al sol del mediodía. El sol es más fuerte entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.

## Mantenga a los niños lejos del mercurio

- Coma una dieta balanceada pero evite pescado contaminado con altos niveles de mercurio.
- Reemplace los termómetros solares con un Factor de Protección Solar (SPF) de 15 o superior en bebés de más de seis meses de edad y evite exponer directamente a los bebés a los rayos del sol.
- No deje que los niños jueguen con mercurio.
- Nunca caliente o queme mercurio.
- Contacte al departamento de salud o medio ambiente de su estado o localidad si hay un derrame de mercurio—nunca use una aspiradora para limpiar un derrame de mercurio.

