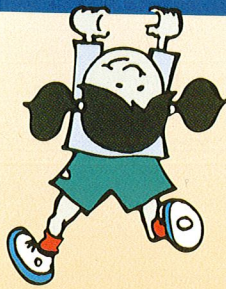


TIPS



to Protect Children from Environmental Risks

Help children breathe easier

- Don't smoke and don't let others smoke in your home or car.
- Keep your home as clean as possible. Dust, mold, certain household pests, secondhand smoke, and pet dander can trigger asthma attacks and allergies.
- Limit outdoor activity on ozone alert days when air pollution is especially harmful.
- Walk, use bicycles, join or form carpools, and take public transportation.
- Limit motor vehicle idling.
- Avoid open burning.

Protect children from lead poisoning

- Get kids tested for lead by their doctor or health care provider.
- Test your home for lead paint hazards if it was built before 1978.
- Wash children's hands before they eat; wash bottles, pacifiers, and toys often.
- Wash floors and window sills to protect kids from dust and peeling paint contaminated with lead—especially in older homes.
- Run the cold water for at least 30 seconds to flush lead from pipes.

Keep pesticides and other toxic chemicals away from children

- Store food and trash in closed containers to keep pests from coming into your home.
- Use baits and traps when you can; place baits and traps where kids can't get them.
- Read product labels and follow directions.
- Store pesticides and toxic chemicals where kids can't reach them—never put them in other containers that kids can mistake for food or drink.
- Keep children, toys, and pets away when pesticides are applied; don't let them play in fields, orchards, and gardens after pesticides have been used for at least the time recommended on the pesticide label.
- Wash fruits and vegetables under running water before eating—peel them before eating, when possible.

Protect children from carbon monoxide (CO) poisoning

- Have fuel-burning appliances, furnace flues, and chimneys checked once a year.
- Never use gas ovens or burners for heat; never use barbecues or grills indoors or in the garage.
- Never sleep in rooms with unvented gas or kerosene space heaters.
- Don't run cars or lawnmowers in the garage.
- Install in sleeping areas a CO alarm that meets UL, IAS, or Canadian standards.

Protect children from contaminated fish and polluted water

- Be alert for local fish advisories or beach closings. Contact your local health department.
- Take used motor oil to a recycling center; properly dispose of toxic household chemicals.
- Learn what's in your drinking water—call your local public water supplier for annual drinking water quality reports; for private drinking water wells, have them tested annually by a certified laboratory. Call 1-800-426-4791 or contact www.epa.gov/safewater for help.

Safeguard children from high levels of radon

- Test your home for radon with a home test kit.
- Fix your home if your radon level is 4 pCi/L or higher. For help, call your state radon office or 1-800-SOS-RADON.

Protect children from too much sun

- Wear hats, sunglasses, and protective clothing.
- Use sunscreen with SPF 15+ on kids over six months; keep infants out of direct sunlight.
- Limit time in the mid-day sun—the sun is most intense between 10 and 4.

Keep children and mercury apart

- Eat a balanced diet but avoid fish with high levels of mercury.
- Replace mercury thermometers with digital thermometers.
- Don't let kids handle or play with mercury.
- Never heat or burn mercury.
- Contact your state or local health or environment department if mercury is spilled—never vacuum a spill.



Call toll-free **1-877-590-KIDS** for more information or check out EPA's Web site at www.epa.gov/children.
EPA Office of Children's Health Protection

EPA 100-F-02-004

Cómo Proteger a los Niños de los Riesgos Ambientales

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 manténganlas 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 ingieran 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.

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 de mercurio con termómetros digitales.
- 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.

Para mayor información, llame gratis al teléfono **1-877-590-KIDS** ó visite la página en Internet www.epa.gov/children (información disponible solamente en inglés).

Agencia de Protección Ambiental de los EUA (U.S. Environmental Protection Agency)

EPA 100-F-02-004

