

# Play Safe!

Healthy Environment



Healthy Child

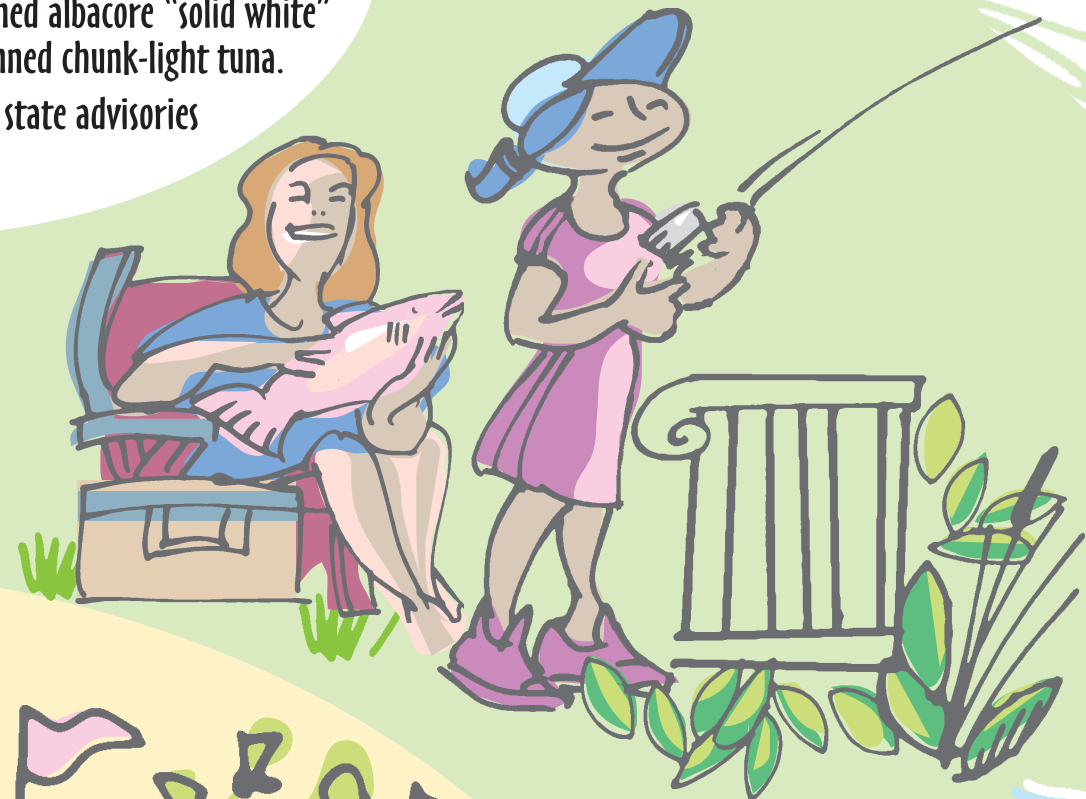
## Breathe Easy

Limit your child's outdoor activities when the air quality is poor. Check your local TV, radio, or newspaper for local air quality reports.



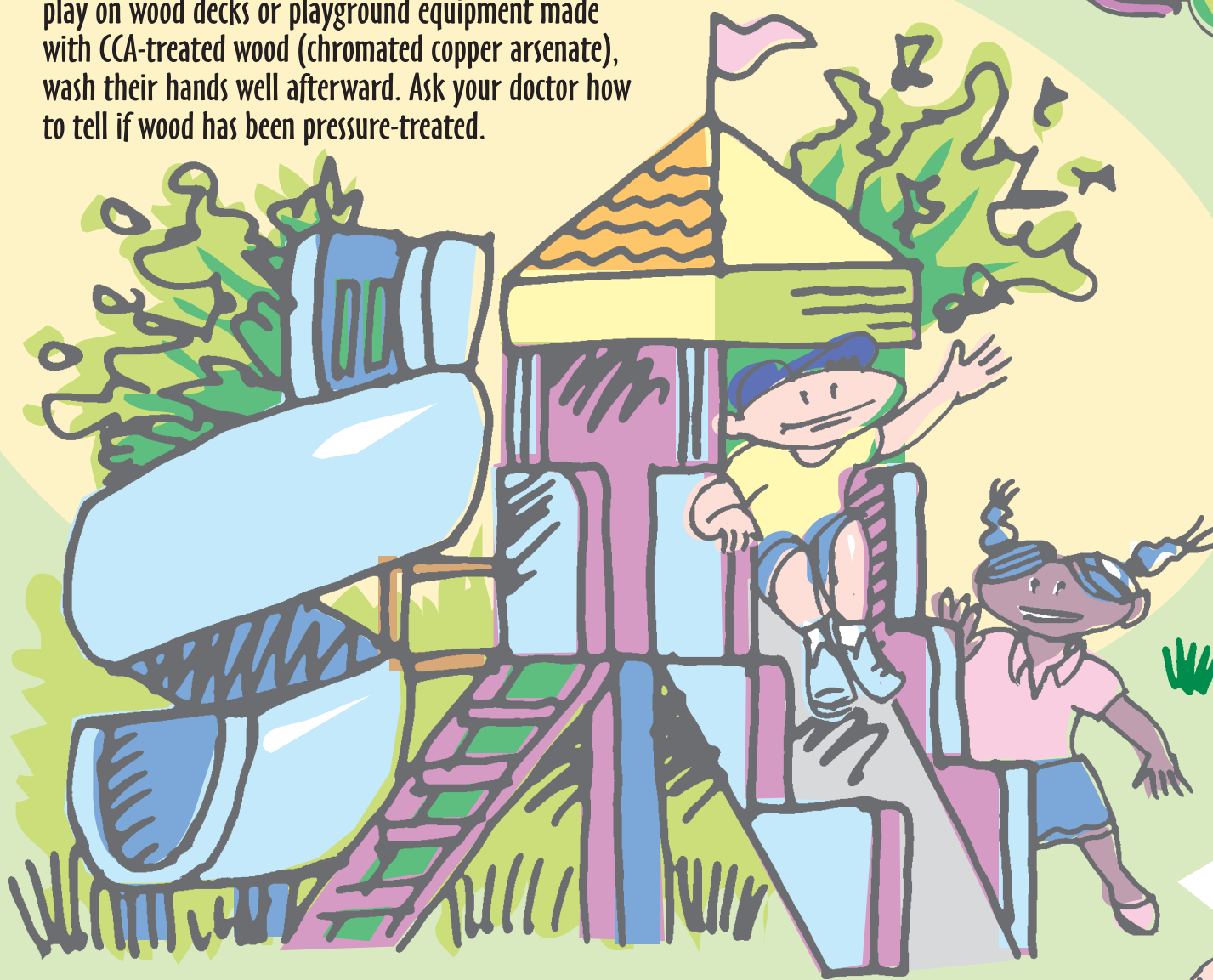
## Fish is good for children, but...

...some fish are higher in mercury. Children less than 15 yrs of age should not eat any fish high in mercury – such as swordfish, tilefish, shark, mackerel (king) or canned albacore "solid white" tuna. Try pollock or canned chunk-light tuna. Always follow local and state advisories for fish consumption.



## Play Safe

Choose play areas not made with pressure-treated wood which can contain toxic chemicals. If children play on wood decks or playground equipment made with CCA-treated wood (chromated copper arsenate), wash their hands well afterward. Ask your doctor how to tell if wood has been pressure-treated.



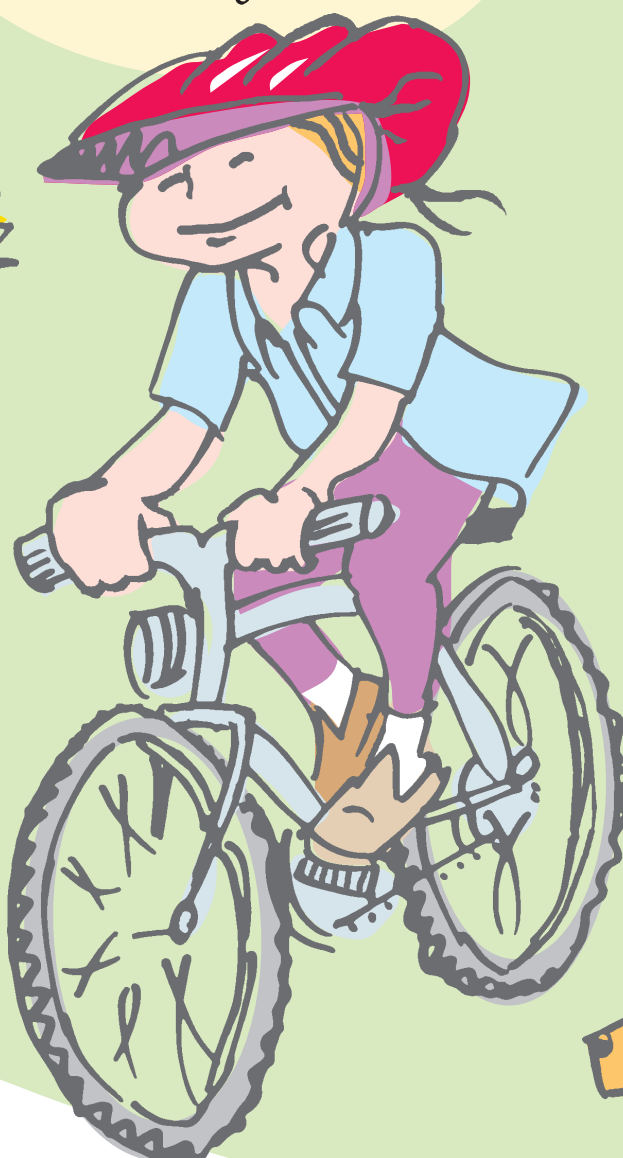
## Work and Play

Avoid exposure to toxic chemicals at work or during hobbies (painting, model building, auto repair). Use nontoxic, water-based products. When toxic chemicals or solvents are used, avoid skin contact and ventilate well. Remove shoes and workplace clothing before entering house and make sure to launder work clothes separately.



## Play Safe

Encourage your child to exercise and play outside regularly. Wear a helmet for biking, skating or skate boarding.



## Have a Healthy Home

Avoid using pesticides in your home, on your lawn or garden, or on pets. Prevent insect problems by eliminating standing water, a breeding ground for insects.



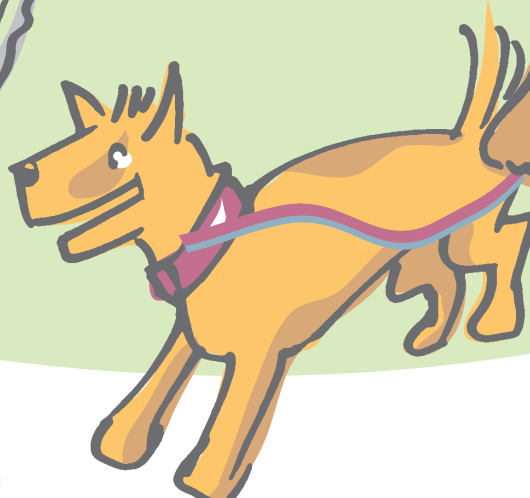
## Turn it Down

Loud music can harm your hearing. Turn the volume down on your headphones and give your ears a rest.



## Healthy Pets

Keep your child's "best friend" free of chemicals. Choose less-toxic alternatives to flea collars or sprays on your pets.



## Don't Get Burned

Enjoy the sun safely. Protect your child from excessive sun exposure with hats and cover-ups. Use sunscreen (SPF 15 or higher) once your child is 6 months old. Avoid tanning and tanning salons/booths.

Thanks to the Rose Foundation for Communities and the Environment, the California Wellness Foundation, and Spirit Mountain Community Fund for their support of this project.

**PSR** Brought to you by the Physicians for Social Responsibility. For more information, call 202.667.4260 or check out our website at [www.psr.org](http://www.psr.org).



# ¡Juegue a lo seguro!



## Vigile el aire

Limite las actividades que su niño haga al aire libre cuando la calidad del aire sea mala. Busque los pronósticos de la calidad del aire en un periódico de su zona o en programas locales de radio o televisión.



## El pescado es bueno para los niños, pero...

... algunos tipos de pescado contienen más mercurio. Los niños menores de 15 años no deben comer ningún tipo de pescado alto en mercurio, como pez espada, lofolátido, tiburón, sierra o albacora enlatada (albacore "solid white" tuna, en inglés). Es mejor que coman gado o el atún enlatado conocido como "chunk light tuna." Siempre siga los avisos locales y estatales sobre el consumo de pescado.



## Juegue a lo seguro

Escoja lugares para jugar que no estén hechos con madera tratada a presión, que puede contener sustancias químicas tóxicas. Si los niños juegan en plataformas o equipo de madera tratada con arseniato de cobre cromado (CCA, por la sigla de su nombre en inglés), láveles bien las manos después de que jueguen. Pregúntele a su médico cómo puede notar si la madera ha sido tratada a presión.



## El trabajo y los pasatiempos

No se exponga a sustancias tóxicas en el trabajo o los pasatiempos (pintar, construir modelos, componer carros). Use productos solubles en agua, que no sean tóxicos. Cuando use solventes o sustancias tóxicas, no deje que le toquen la piel y use buena ventilación.

Quítese los zapatos y la ropa de trabajo antes de entrar a la casa y siempre lave la ropa de trabajo por separado.



## Tenga un hogar saludable

No use pesticidas en su hogar ni su jardín y no se los ponga a sus animales. Para evitar problemas con los insectos, deshágase del agua estancada, porque allí es donde se reproducen.



## Juegue a lo seguro

Anime a su niño a que haga ejercicio y juegue al aire libre con regularidad. Debe usar un casco para andar en bicicleta, patines o monopatín.



## Bájelo al volumen

La música fuerte puede dañar la audición. Baje el volumen de sus audífonos y deje que sus oídos descansen.



## Animales sanos

No le ponga sustancias químicas al "mejor amigo" de su hijo. En vez de ponerles aerosoles o collares contra pulgas a sus animales, escoja opciones menos tóxicas.



## Cuando calienta el sol...

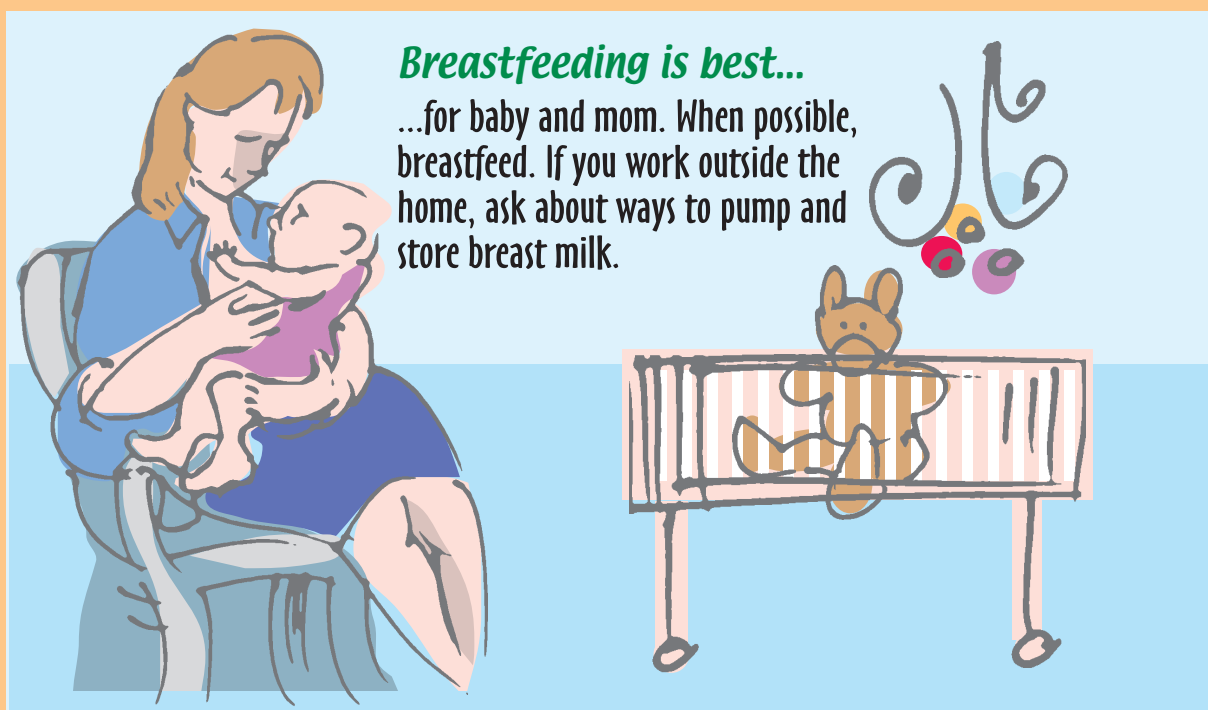
...disfrútelo con cuidado. Cubra a su niño con sombreros y ropa para que no se exponga demasiado al sol. Una vez que su niño cumpla 6 meses de edad, póngale loción protectora (con un SPF de 15 o más). No se broncee al sol ni en un salón de bronceado.

Agradecemos a Rose Foundation for Communities and the Environment, California Wellness Foundation y Spirit Mountain Community Fund por apoyar este proyecto.

PSR<sup>®</sup> Elaborado por las sucursales de Physicians for Social Responsibility. Para mayor información, llame 202.667.4260 o visite el sitio web: [www.psr.org](http://www.psr.org).

# Have a Healthy Home!

**Have a healthy home**  
Keep your house well-ventilated, free of dust and tobacco smoke.

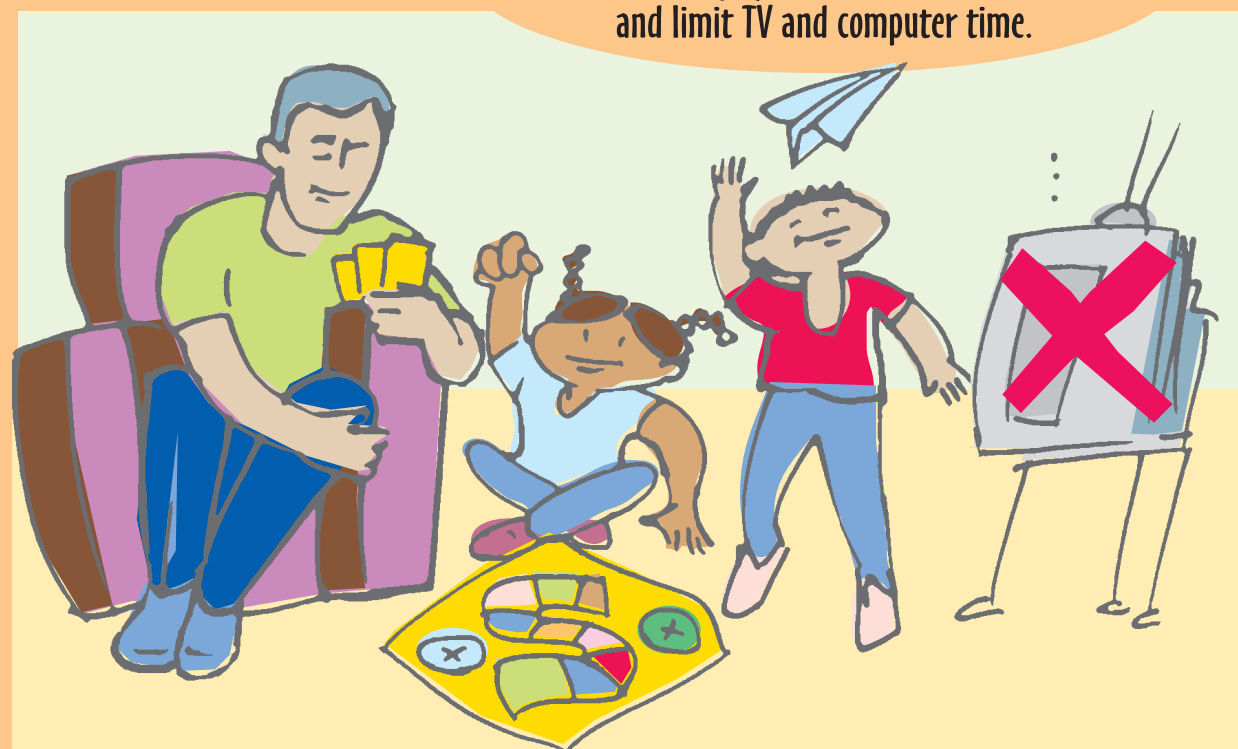


**Breastfeeding is best...**  
...for baby and mom. When possible, breastfeed. If you work outside the home, ask about ways to pump and store breast milk.

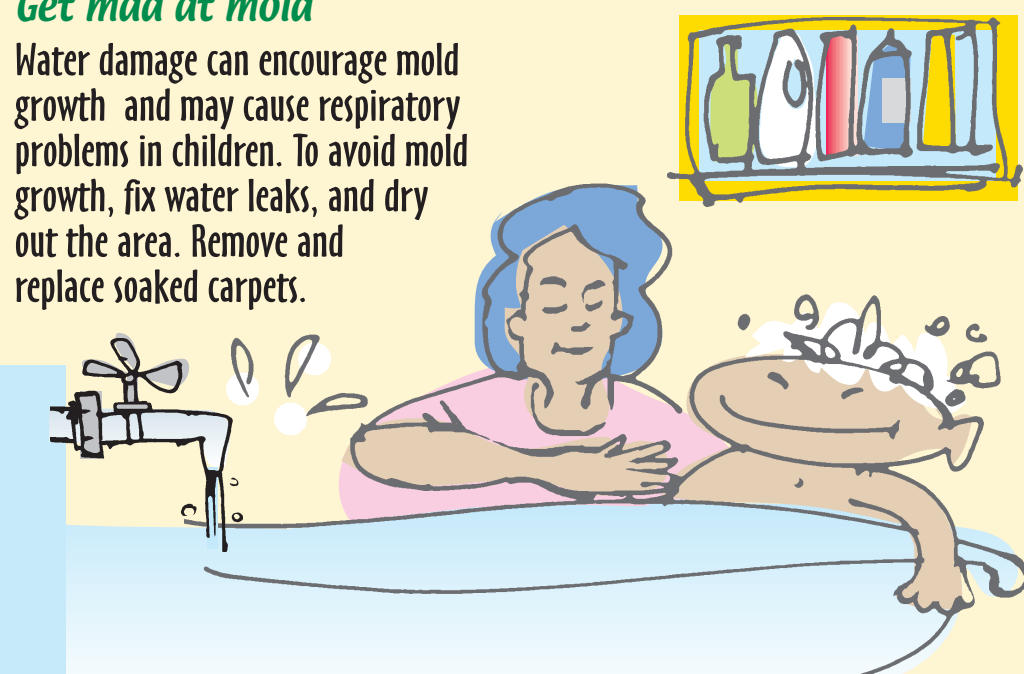


**Turn it down**  
Loud music can harm your hearing. Turn the volume down on your headphones and give your ears a rest.

**Get active!**  
Encourage your child to exercise and limit TV and computer time.

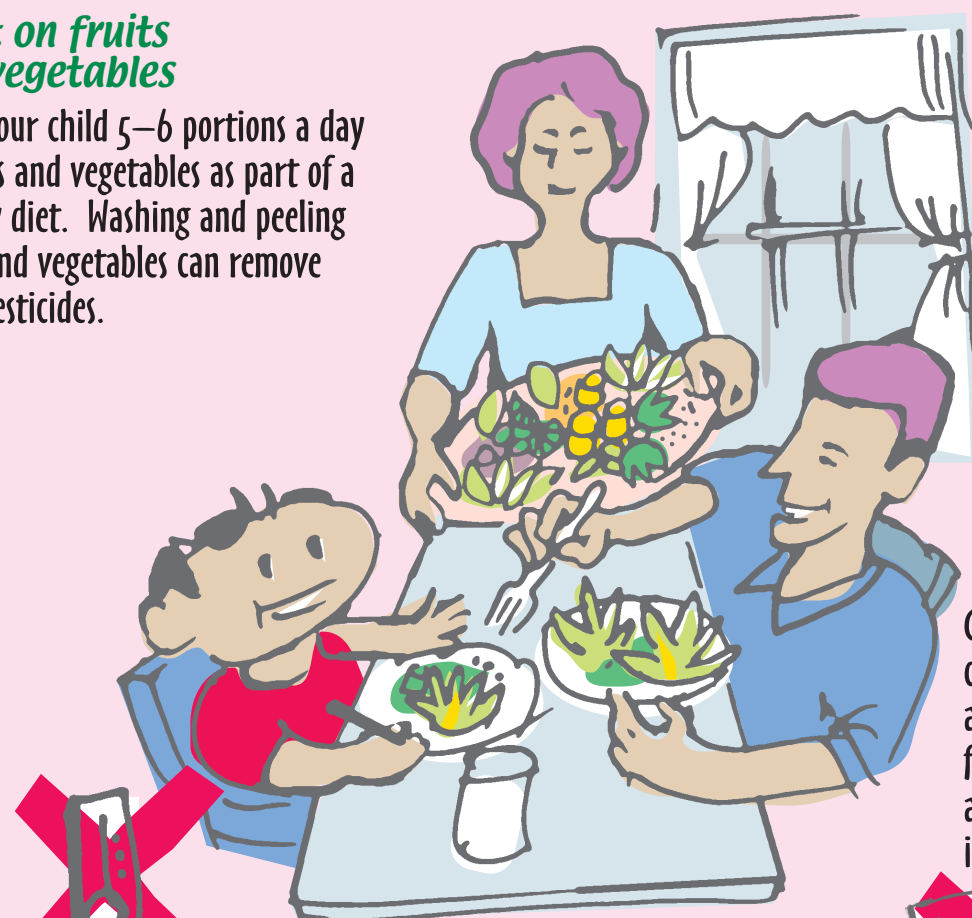


**Get mad at mold**  
Water damage can encourage mold growth and may cause respiratory problems in children. To avoid mold growth, fix water leaks, and dry out the area. Remove and replace soaked carpets.



**Don't use lice shampoo containing lindane**  
Ask your doctor about safer alternatives.

**Feast on fruits and vegetables**  
Serve your child 5-6 portions a day of fruits and vegetables as part of a healthy diet. Washing and peeling fruits and vegetables can remove some pesticides.



Clean up food crumbs and spills and put away all food that will attract unwanted insects or animals.

**What's under the sink?**  
Not household chemicals or cleaning products! Choose nontoxic cleaning products and be sure to store all chemicals and cleaning products out of the reach of young children. Avoid products with ammonia and chlorine, and never use the two together.

**Have a healthy home**  
Choose safer alternatives for cleaning and home renovation, such as water-based glues or paints, and citrus-based solvents.



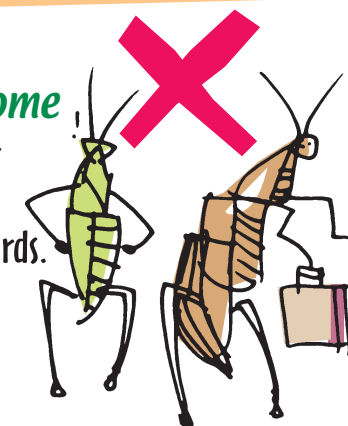
**Go digital**  
Keep mercury out of your home and the garbage. Exchange your mercury thermometer for digital.

**No smoking**  
Help your child avoid tobacco smoke. It is linked to Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) and is dangerous for infants' fragile lungs. Ask family members to smoke outside, away from doors and windows. Better yet, this is an excellent time to quit.

**Leave it at the door**  
Take off your shoes at the door, or wipe them thoroughly. Your shoes can track pesticides and toxic chemicals inside the house.



**Have a healthy home**  
Keep pests out by sealing cracks around doors, windowsills, and baseboards.



**Protect your child from lead**  
Lead is a toxin that can endanger your child. It can leach from water pipes, exist as dust in the air, and in paint of homes built before 1978. If lead in the water is a problem in your area, or if you have lead water pipes in your home, run cold tap water before using it.

If you have lead paint in your home, cover it with a fresh coat of paint, wallpaper, tile etc. Never allow it to flake or peel.  
To reduce exposure to lead dust, wash your child's hands after playing, and wash floors, window sills and other surfaces regularly. Never sand or remove lead paint yourself.

# ¡Tenga un hogar saludable!

## Tenga un hogar saludable

Mantenga su casa bien ventilada, sin polvo y sin humo de tabaco.



### El pecho les hace más provecho...

...al bebé y a la mamá. Cuando sea posible, amamante a su bebé. Si trabaja fuera de su hogar, averigüe cómo usar un sacaleches y cómo guardar la leche.



### Bájele al volumen

La música fuerte puede dañar la audición. Baje el volumen de sus audífonos y deje que sus oídos descansen.

¡A moverse! Anime a su niño a que haga ejercicio; sólo permítale que vea la televisión y use la computadora un tiempo limitado.



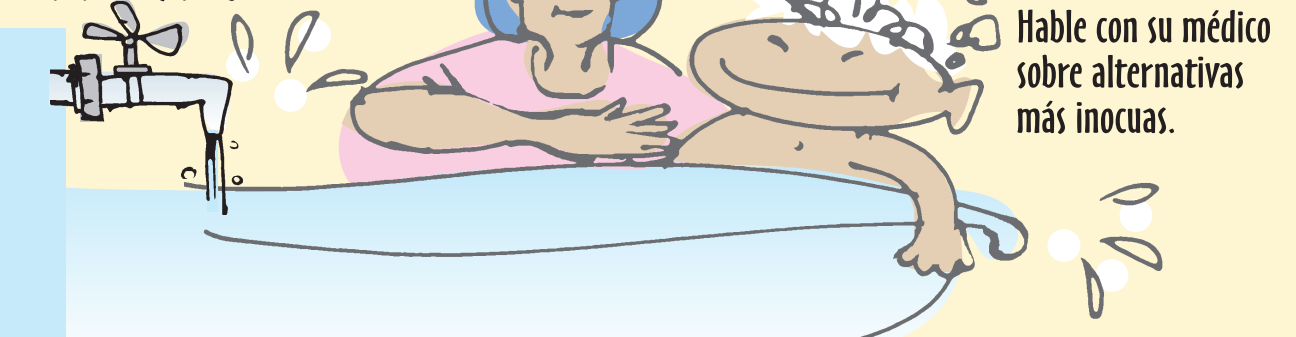
## Deshágase del moho

Los daños causados por agua pueden hacer que crezca moho y les pueden causar problemas respiratorios a los niños. Para evitar el moho, encárguese de las goteras y fugas de agua y seque la zona afectada. Quite las alfombras empapadas y ponga nuevas.



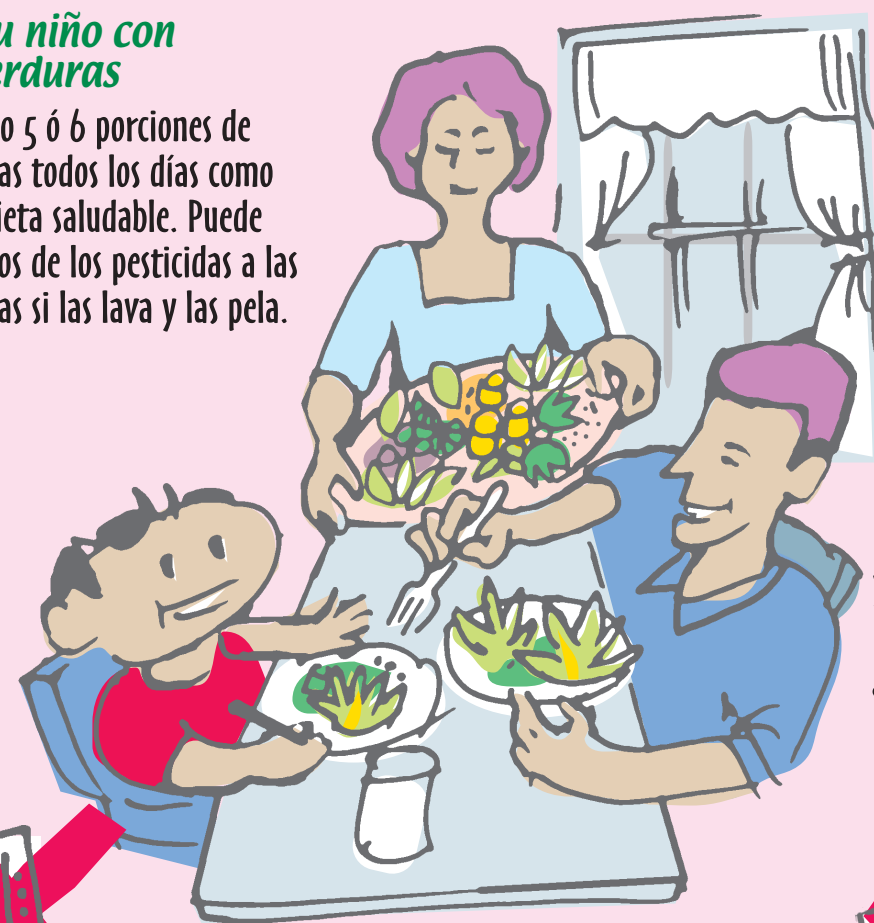
### No use champú contra piojos con lindano.

Hable con su médico sobre alternativas más inocuas.



## Deleite a su niño con frutas y verduras

Sírvale a su niño 5 ó 6 porciones de frutas y verduras todos los días como parte de una dieta saludable. Puede quitarles algunos de los pesticidas a las frutas y verduras si las lava y las pela.



Recoja las migajas y los alimentos derramados y guarde toda la comida que atraiga a insectos o animales indeseables.

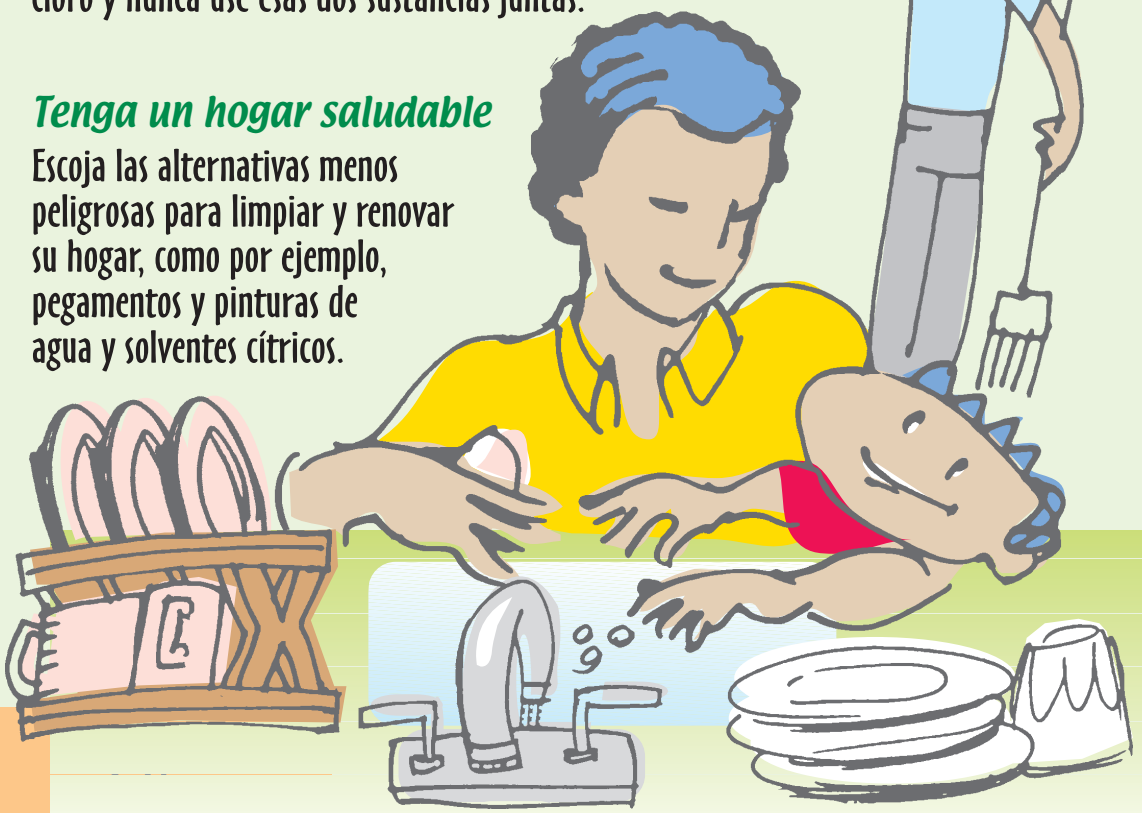
## ¿Qué hay debajo del fregadero?

¡No debe haber limpiadores ni productos químicos para el hogar! Escoja productos de limpieza que no sean tóxicos y siempre guarde todas las sustancias químicas y los limpiadores fuera del alcance de los niños pequeños. No use productos con amoníaco o cloro y nunca use esas dos sustancias juntas.



## Tenga un hogar saludable

Escoja las alternativas menos peligrosas para limpiar y renovar su hogar, como por ejemplo, pegamentos y pinturas de agua y solventes cítricos.



## Proteja a su niño contra el plomo

El plomo es una toxina que puede perjudicar a su hijo. Se puede escapar de las tuberías del agua, existir en forma de polvo en el aire o estar en la pintura de las casas construidas antes de 1978. Si en su zona hay plomo en el agua, o si las tuberías de agua en su casa son de plomo, deje que salga agua fría de la llave antes de que use el agua.

Si su casa tiene pintura a base de plomo, cúbrala con una capa de pintura nueva, papel tapiz, mosaicos, etc. Nunca permita que se descascare o se pele. Para disminuir la exposición al polvo de plomo, lávele las manos a su hijo después de que juegue. Además, lave los pisos, los antepechos de las ventanas y otras superficies con regularidad. Nunca lije ni quite usted mismo la pintura a base de plomo.

## Use un termómetro digital

Mantenga el mercurio fuera de su hogar y fuera de la basura. Cambie su termómetro de mercurio por uno digital.

## Prohibido fumar

Ayúdele a su niño a evitar el humo del tabaco. Está relacionado con la muerte súbita del lactante y es peligroso para los pulmones delicados del bebé. Pídale a los miembros de su familia que fumen afuera, lejos de las puertas y las ventanas. O mejor aún, sería un momento excelente para que dejaran de fumar.

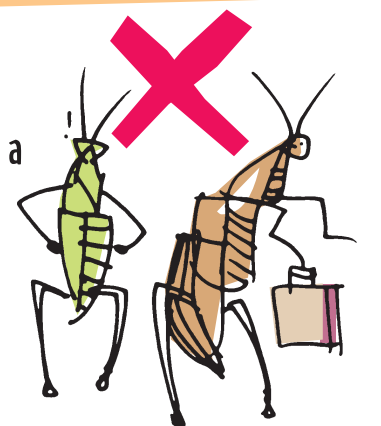
## Deje los zapatos en la entrada

Quítese los zapatos antes de entrar o límpieselos muy bien. Sus zapatos pueden arrastrar pesticidas y sustancias químicas tóxicas adentro de su casa.



## Tenga un hogar saludable

Para que no entren plagas a su hogar, selle las grietas alrededor de las puertas, ventanas y rodapiés.



Agradecemos a Rose Foundation for Communities and the Environment, California Wellness Foundation y Spirit Mountain Community Fund por apoyar este proyecto.

PSR® Elaborado por las sucursales de Physicians for Social Responsibility. Para mayor información, llame 202.667.4260 o visite el sitio web: [www.psr.org](http://www.psr.org).