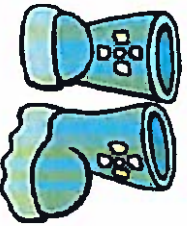


Seguridad en el Jardín

- Lavar frutas y vegetales antes de comerlas.
- Pelar zanahorias, papas y otras cosechas tubérculas. Botar las peladuras en vez de compostearlas.
- Usar camas elevadas construidas con materiales libres de arsénico. Rellenar con suelo limpio.
- Humedecer suelos polvorosos antes de jardinear.
- Ponerse guantes para jardinear.
- Mantener el jardín lejos de estructuras viejas pintadas y madera tratada.
- No sembrar plantas comestibles debajo del área sobresaliente del techo.
- Cubrir áreas de puro suelo con pasto, un producto de pajote o suelo limpio importado.



Para obtener más información sobre contaminación por plomo y arsénico en su área, favor de comunicarse con la Oficina de la Región Central del Departamento de Ecología del Estado de Washington, en Yakima, al número telefónico 509-575-2491.

Hay más información sobre contaminación de suelos en la internet en:

www.ecy.wa.gov/programs/tcpc/sites/dirt_alert/dirt_alert_hp.html

Aprender más sobre el efectos salud de plomo y arsénico, contacto:

**Rob Banes
El Departamento de Salud
(360)236-3243**

Usted también puede comunicarse con el Distrito de Salud del Condado local:

Condados de Chelan y Douglas
(509) 886-6400
www.cdhd.wa.gov/index.asp

Condado de Okanogan
(509) 422-7140
www.okanogancounty.org/ochd/index.htm

Condado de Yakima
(509) 454-7840
www.co.yakima.wa.us/health/

Si necesita esta publicación en un formato alternativo, favor de comunicarse con el Programa de Limpieza de Tóxicos al 509-454-7886. Las personas con impedimentos de hablar o oír deben llamar a 711 para servicio o a 877-833-6341 para TTY.



Mire adentro para descubrir maneras simples de proteger a su familia



Huertas son una vista común en el área central de Washington. Muchos domicilios y escuelas están ubicados en tierras que antes eran huertas. Durante los 1940's y los 1950's el arsenato de plomo era comúnmente usado como pesticida. Esto nos indica que tierras que antes eran huertas tienen la posibilidad de estar contaminadas con plomo y arsénico. Exposición sobre tiempo a niveles elevados puede causar problemas a la salud.

Niños son especialmente vulnerables ya que ellos comen, beben y respiran más en relación a su tamaño de cuerpo en comparación a adultos. Tienen la tendencia de poner sus manos en la boca. Juegan en el piso. Tierra y polvo de sus actividades de afuera entran a la casa. Adultos, especialmente mujeres embarazadas, también tienen que tener cuidado con exposición a plomo y arsénico.

El Departamento de Ecología está tomando muestras de escuelas en la región central de Washington para determinar actuales niveles de plomo y arsénico. Si se encuentran niveles elevados, el Departamento de Ecología trabajará con las escuelas para rebajar la exposición de los niños. Esto frecuentemente incluye soluciones simples tal como cubrir pura tierra con pajote o sembrar pasto.

Este folleto contiene métodos simples para rebajar su exposición a plomo y arsénico en la región central de Washington.

Vivir Sano en su Hogar

Mantener la tierra suelta fuera de su hogar

- Quitarse el calzado.
- Usar alfombrillas fuertes de hule.
- Trapear, limpiar y aspirar todo el polvo que aparece.
- Lavar sus manos con jabón y agua.
- Mantener limpios los juguetes y chupones de niños.

Plomo y arsénico que se encuentra en la tierra fuera de la casa fácilmente se puede traer dentro del hogar por medio de calzado sucio. Cuando los niños juegan en el piso y ponen juguetes en su boca, ellos quedan expuestos a esa misma tierra.



Plomo y arsénico son mas dañinos cuando son ingeridos que inhalados.

Trapear, Limpiar y Aspirar

- Quitar el calzado antes de entrar al hogar.
- Humedecer y trapear los pisos una vez por semana. No barrer o soplar la superficie.
- Aspirar el piso varias veces por semana. Cambiar la bolsa del aspirador un mínimo de una vez por mes.



Comer una Dieta Saludable

- Una dieta saludable resulta en un sistema inmune más fuerte y les ayuda a adultos y niños que se resistan los efectos de toxinas a la salud.

Mantener Limpios a Sus Mascotas

- Penarlas con un cepillo y bañarlas regularmente.
- Lavar sus manos después de tocar su mascota.
- Quitar la tierra y lodo excesivo antes de que su mascota entre a su hogar.
- Asegurar que su mascota tiene su propio lugar para dormir.



¡Niños,

Cúidense en la Escuela!

- Mantengan sus escritorios libre de polvo y tierra!
- ¡Limpien su calzado!
- ¡Lávense sus manos con jabón y agua!
- ¡Quédense en las áreas de jugar!