

- Lavese las manos frecuentemente con agua y jabon. Use agua caliente y jabón para lavarse las manos y las de sus niños.
- Lave bien las frutas y verduras. Use un trapo limpio o una servilleta de papel para secarlas después de haberlas lavado.



Lo que usted puede hacer en su hogar para proteger su familia

1. No permita que los niños vayan al fil.
2. Mantenga las mascotas afuera de la casa y báñelas frecuentemente.
3. Cierre las ventanas y las puertas para no dejar entrar el rocío de pesticidas.
4. Cubra los juguetes y lávelos frecuentemente
5. No traiga pesticidas del fil a la casa



**CENTER FOR THE HEALTH ASSESSMENT OF
MOTHERS AND CHILDREN OF SALINAS**

Telefono: (831) 759-6548
Sitio Web: <http://cerch.berkeley.edu/>
Facebook: @CHAMACOS.CERCH
Correo Electronico: ChamacosStudy@gmail.com

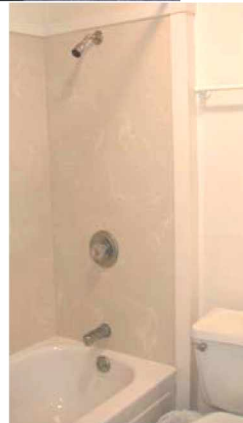
Protegiendo su Familia de los Pesticidas



La protección de su familia de los pesticidas empieza en el trabajo

- Mantenga limpio el carro que usa para el trabajo. Aspire los asientos y las alfombras del carro tan seguido como sea posible.
- Cámbiese los zapatos antes de subirse al carro que lo lleva del fil a la casa. Póngalos en la cajuela del carro o en una bolsa plástica para evitar el polvo de pesticidas en el carro que usa su familia.
- Cámbiese la ropa de trabajo antes de subirse en el carro de la familia. Si no puede cambiarse, cubra los asientos del carro con toallas o cobijas.

- Bañese tan pronto sea posible después de regresar del trabajo. Si no se puede bañar inmediatamente, lávese las manos, los brazos y la cara.
- Espere para abrazar, tocar o cargar a los niños hasta después de que se haya bañado o al menos cambiado de ropa y lavado. Si tiene que agarrar o cargar a los niños antes de que se cambie de ropa, como por ejemplo recoger al niño de la guardería, cárguelo usando una toalla o cobija limpia.



Lo que usted puede hacer en su hogar para proteger su familia

- Separe la ropa de trabajo de la ropa de los niños y la demás familia. Lave la ropa de trabajo separadamente.
- Lave las cobijas y los juguetes de los niños frecuentemente, especialmente los juguetes que están al aire libre.
- Mantenga su casa limpia. Sacuda, aspire, trapee los pisos frecuentemente. Una vez a la semana, sacuda el polvo de la casa con un trapo húmedo, aspire y trapee los pisos.

