

- 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.

