



# CHAMACOS

## PROTEGIENDO SU HOGAR DE LOS PESTICIDAS



- 1. QUITESE LOS ZAPATOS DE TRABAJO ANTES DE ENTRAR A LA CASA.**  
Quítese los zapatos de trabajo y póngalos en un lugar donde los niños no los pueden tocar, como por ejemplo en una caja.



- 2. CAMBIESE LA ROPA DE TRABAJO.**  
Cámbiese la ropa de trabajo al terminar de trabajar o afuera de la casa. Ponga la ropa sucia de trabajo en una bolsa plástica o en un recipiente especial para proteger a las personas que lavarán la ropa y a todas las demás personas de la casa.



- 3. BÁÑESE TAN PRONTO SEA POSIBLE DESPUÉS DE REGRESAR DEL TRABAJO.**  
Lávese el cabello y todo el cuerpo todos los días. Lávese bien las uñas de las manos y los pies donde los pesticidas podrían estar escondidos. Si no se puede bañar inmediatamente, por lo menos cámbiese de ropa y lávese las manos, los brazos y la cara.



- 4. SI TIENE QUE ENFRIARSE, HAGALO AFUERA DE LA CASA, NO ADENTRO.**  
Si necesita enfriarse antes de bañarse, siéntese afuera de la casa de tal manera que no entre polvo de pesticida a la casa.



- 5. ESPERE PARA ABRAZAR, TOCAR O CARGAR A LOS NIÑOS HASTA DESPUÉS DE QUE SE HAYA BAÑADO O AL MENOS LAVADO Y CAMBIADO DE ROPA.**  
Usted podría estar cubierto con polvo de pesticida cuando regresa del trabajo. Por eso no abrace, toque o cargue a los niños hasta que se haya limpiado.



- 6. USE UNA COBIJA O TOALLA PARA AGARRAR A LOS NIÑOS.**  
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.



## 7. CAMBIESE LOS ZAPATOS ANTES DE SUBIRSE AL CARRO QUE LO LLEVA DEL CAMPO (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 y sus niños.



## 8. MANTENGA LIMPIO EL CARRO DE LA FAMILIA.

Si puede, cámbiense 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. Lave estas toallas o cobijas frecuentemente. También aspire los asientos y las alfombras del carro tan seguido como sea posible.



## 9. SEPRE LA ROPA DE TRABAJO DE LA ROPA DE LOS NIÑOS Y LA DEMÁS FAMILIA.

Después de quitarse la ropa de trabajo, póngalas en algún lugar donde esté separada de la demás ropa sucia de la familia. Lave la ropa de trabajo separadamente.



## 10. LAVE LAS COBIJAS Y JUGUETES DE LOS NIÑOS FRECUENTEMENTE.

Lave todos los objetos con los cuales los niños pasan mucho tiempo, como las cobijas, animales de peluche y juguetes tan frecuente como sea posible.



## 11. SACUDA, ASPIRE Y TRAPEE LOS PISOS FRECUENTEMENTE.

Por lo menos una vez a la semana, sacuda el polvo de la casa con un trapo húmedo, aspire y trapee los pisos. Especialmente, limpie las áreas donde los niños pasan más tiempo como los cuartos donde duermen, la cocina y la sala. Es importante limpiar los lugares donde los pesticidas pudieran estar escondidos, como las grietas y los hoyos.



## 12. LÁVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABON.

Haga que los adultos y los niños se laven las manos muy bien y frecuentemente. Use agua caliente y jabón para lavarse las manos y las de sus niños.



## 13. LAVE BIEN LAS FRUTAS Y VERDURAS.

Lave las frutas y verduras bien con agua de la llave y pélelas cuando sea posible. Use un trapo limpio o una servilleta de papel para secarlas después de haberlas lavado.