



Protegiendo la salud de los niños

¡Consejos para mantener a su familia sana y saludable!

❑ Protegiendo a los niños durante la pandemia del COVID-19

Una manera de reducir la propagación del COVID-19 es mantener un medioambiente interior saludable. Según los CDC, el COVID-19 se propaga mayormente por el aire, aunque una limpieza normal de rutina con agua y jabón puede ayudar a reducir el riesgo de la propagación del coronavirus. Si usa desinfectantes, no permita que los niños apliquen estos productos (incluyendo las toallitas desinfectantes), mantenga los productos fuera del alcance de los niños, y siga todas las instrucciones en la etiqueta.

Visite: [espanol.epa.gov/espanol/enfermedad-del-coronavirus-2019-covid-19](https://www.epa.gov/espanol/enfermedad-del-coronavirus-2019-covid-19)

❑ Evite la intoxicación

Almacene los pesticidas y otros productos químicos domésticos donde los niños no puedan alcanzarlos, y nunca los coloque en otros recipientes que los niños puedan confundir con bebida o comida.

Visite: [espanol.epa.gov/espanol/prevenca-los-envenenamientos-en-su-hogar](https://www.epa.gov/espanol/prevenca-los-envenenamientos-en-su-hogar)

❑ Busque productos calificados como Safer Choice

Busque productos que reúnan los criterios de Safer Choice para los niños, el personal escolar y el medioambiente. Cuando vea un producto con la etiqueta Safer Choice, eso significa que cada ingrediente que contiene el producto ha sido evaluado por científicos de la EPA.

Visite: [espanol.epa.gov/system/files/documents/2021-12/saferchoice-hojadedatos-escuelas.pdf](https://www.epa.gov/system/files/documents/2021-12/saferchoice-hojadedatos-escuelas.pdf)

❑ Someta a su hijo a un análisis para detectar plomo

Haga que su proveedor de atención médica o el departamento de salud local someta a su hijo a un análisis.

Visite: [espanol.epa.gov/plomo/proteja-sus-hijos#hagale](https://www.epa.gov/plomo/proteja-sus-hijos#hagale)

❑ Proteja a los niños contra la pintura a base de plomo

Si vive en una casa construida antes de 1978, use servicios certificados para efectuar renovaciones que sean capacitados por instructores aprobados por la EPA y sigan prácticas laborales seguras en cuanto al plomo.

Visite: www.epa.gov/lead/regla-establece-requerimientos-para-proteger-los-ninos-durante-actividades-de-renovacion

❑ Disminuya los riesgos del plomo en el agua potable

Deje correr el agua hasta que esté fría. Use solo agua fría para beber, cocinar y preparar la leche del bebé.

Visite: [espanol.epa.gov/espanol/informacion-basica-sobre-el-plomo-en-el-agua-potable](https://www.epa.gov/espanol/informacion-basica-sobre-el-plomo-en-el-agua-potable)

Someta a prueba el agua potable en las escuelas y los jardines infantiles para identificar problemas potenciales con el plomo.

Visite: [espanol.epa.gov/espanol/el-plomo-del-agua-potable-en-las-escuelas-y-los-centros-de-cuidado-infantil](https://www.epa.gov/espanol/el-plomo-del-agua-potable-en-las-escuelas-y-los-centros-de-cuidado-infantil)

❑ Proteja a los niños contra el plomo en la tierra

El plomo presente en la tierra puede ser ingerido cuando los niños se llevan las manos a la boca, lo que es muy común en los niños pequeños—recuerde lavarle las manos a su hijo cuando entre después de que haya estado jugando al aire libre.

Visite: www.epa.gov/lead/protect-your-family-exposures-lead#soil

❑ Elimine los factores desencadenantes del asma

Conozca los factores que desencadenan el asma en su hijo. Los factores desencadenantes comunes son las cucarachas, la caspa de las mascotas, los ácaros del polvo, el moho y el humo de tabaco. Trabaje con un profesional de la salud para elaborar un plan de acción para el asma.

Visite: [espanol.epa.gov/cai/acerca-del-asma](https://www.epa.gov/cai/acerca-del-asma)

❑ No fume cerca de los niños

Hasta que deje de fumar, opte por fumar afuera. No fume en su hogar o auto y no permita que su familia e invitados lo hagan.

Visite: [espanol.epa.gov/cai/hogares-sin-humo-de-tabaco](https://www.epa.gov/cai/hogares-sin-humo-de-tabaco)

❑ Mantenga su casa libre de plagas

Las plagas necesitan comida, agua y albergue al igual que nosotros. Para mantener las plagas bajo control, deshágase del desorden, retire la basura con frecuencia, repare las goteras y mantenga los alimentos en recipientes sellados herméticamente.

Visite: www.epa.gov/safepestcontrol/integrated-pest-management-ipm-principles

❑ Proteja a los niños del moho

La clave para controlar el moho es el control de la humedad. Si el moho es un problema en su hogar o escuela, límpielo y deshágase del exceso de agua o humedad. Repare las goteras en las tuberías u otras fuentes de agua.

Visite: [espanol.epa.gov/cai/acerca-del-moho](https://www.epa.gov/cai/acerca-del-moho)

❑ Proteja a sus hijos de la intoxicación por monóxido de carbono

Haga que un profesional inspeccione, limpie y optimice su sistema de calefacción central (calderas, ductos y chimeneas) una vez al año.

Visite: [espanol.epa.gov/cai/impacto-del-monoxido-de-carbono-en-la-calidad-del-aire-de-los-interiores](https://www.epa.gov/cai/impacto-del-monoxido-de-carbono-en-la-calidad-del-aire-de-los-interiores)

❑ Analice su hogar para detectar radón

El radón es un gas radioactivo natural que provoca cáncer y que usted no puede ver, ni sentirle olor ni sabor. Analice su hogar o escuela para detectar radón. La EPA recomienda hacer reparaciones en su casa si el nivel de radón es de 4 pCi/L o mayor.

Visite: [espanol.epa.gov/cai/acerca-del-radon](https://www.epa.gov/cai/acerca-del-radon)

❑ Reduzca la exposición al mercurio

Reemplace los termómetros con mercurio por termómetros digitales. Si se le rompe un termómetro con mercurio, mantenga a los niños alejados y siga las instrucciones de limpieza.

Visite: [espanol.epa.gov/espanol/que-hacer-si-se-rompe-un-termometro-que-contiene-mercurio](https://www.epa.gov/espanol/que-hacer-si-se-rompe-un-termometro-que-contiene-mercurio)

❑ Coma frutas y verduras de manera segura

Lave y frote las frutas y verduras bajo el agua corriente fría.

Visite: www.epa.gov/safepestcontrol/pesticides-and-food-healthy-sensible-food-practices

❑ Reduzca la exposición a la contaminación del aire

Averigüe cuando sean altos los niveles de contaminación del aire exterior en su zona en [www.AIRNow.gov](https://www.airnow.gov), en periódicos, TV o estaciones de radio. Limite las actividades al aire libre de los niños cuando el índice de calidad del aire se eleve a niveles insalubres.

Visite: www.airnow.gov/spanish-resources/

❑ Disfrute del aire libre

Haga un paseo, excursión, ande en bicicleta, jardínee, vaya a la playa, etc. Busque una actividad favorita al aire libre para disfrutarla en familia. Averigüe más sobre lo que puede hacer para estar seguro al aire libre.

Visite: www.neefusa.org/resource/using-nature-and-outdoor-activity-improve-childs-health

❑ Manténgase seguro estando al sol

Aplique bloqueador solar abundantemente para proteger del sol a los niños mayores de seis meses y vista a todos los niños con ropa protectora (sombreros de ala ancha, camisas o camisetas de manga larga, pantalones y anteojos de sol). Revise el índice de rayos ultravioleta (UV) y limite el tiempo al aire libre cuando el índice UV sea alto y durante el sol de mediodía (entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m.).

Visite: [espanol.epa.gov/espanol/pasos-tomar-para-protegerse-del-sol](https://www.epa.gov/espanol/pasos-tomar-para-protegerse-del-sol)

Conozca más detalles sobre la salud ambiental de los niños en:

[espanol.epa.gov/espanol/como-proteger-los-ninos-de-los-riesgos-ambientales](https://www.epa.gov/espanol/como-proteger-los-ninos-de-los-riesgos-ambientales)