

Rx for Prevention

- **Breastfeeding is Best** – for baby and mom. When possible, breastfeed. If you work outside the home, ask about ways to pump and store breast milk.
- **Go Digital.** Keep mercury out of your home and the garbage. Exchange your mercury thermometer for a digital one. Do not throw old thermometers in the trash – dispose of them at your community’s hazardous waste collection site or annual event, or call your local health department for more information on disposal.
- **No Smoking.** Help your child avoid tobacco smoke. It is linked to Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) and is dangerous for infants’ fragile lungs. Ask family members to smoke outside, away from doors and windows. Better yet, this is an excellent time to quit.

Endorsed by:
American Academy
of Pediatrics 
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Find out more: www.igc.org/psr

Rx for Prevention

- **Learn how to protect your child from lead.** Any home built before 1978 may have lead paint. If you have lead paint in your home, make sure it is covered with a fresh coat of paint, wallpaper, tile etc. Never allow it to flake or peel. To reduce exposure to lead dust, wash your child’s hands after playing, and wash floors, window sills and other surfaces regularly. Never sand or remove lead paint yourself. If you must remove rather than cover, try to hire a contractor certified in lead abatement. Lead can leach from water pipes. If lead in the water is a problem in your area, or if you have lead water pipes in your home, run cold tap water in the morning for 1-2 minutes before using it.
- **What’s Under the Sink?** Not household chemicals or cleaning products! When childproofing the home, choose nontoxic cleaning products and be sure to store all chemicals and cleaning products up high in cabinets and out of the reach of young children. Avoid using cleaning products with ammonia or chlorine bleach (never use both together). Cheap and effective cleaners can be made at home from vinegar, lemon juice and baking soda.

Endorsed by:
American Academy
of Pediatrics 
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Find out more: www.igc.org/psr

Rx for Prevention

- **Have a Healthy Home.** Keep your house well-ventilated, free of dust and tobacco smoke. Choose safer alternatives for cleaning and home renovation, such as water-based glues or paints, and citrus-based solvents. Avoid spraying pesticides in the home, garden, and on pets. Get rid of standing water that helps breed insects. Repair drips and holes. Clean up food crumbs and spills and put away all food that will attract unwanted insects or animals.
- **Don’t Get Burned.** Enjoy the sun safely. Protect your child from excessive sun exposure with hats and cover-ups. Use sunscreen (SPF 15 or higher) once your child is 6 months old. Do NOT use sunscreens combined with the pesticide DEET or other insect repellent. Watch for the “UV Index” that provides guidance on sun exposure, on local weather forecasts in your area. Children can get sunburned even on cloudy winter days.

Endorsed by:
American Academy
of Pediatrics 
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Find out more: www.igc.org/psr

Rx for Prevention

- **Fish is good for children, but...** some fish are higher in mercury. Children less than 15 yrs of age should not eat any fish high in mercury – such as swordfish, tilefish, shark, mackerel (king) or canned albacore “solid white” tuna. See local fish advisories to avoid freshwater fish or local fish higher in mercury. Fish lower in mercury include pollock or canned “chunk light” tuna.
- **Leave it at the Door.** Take off your shoes, which can track pesticides and toxic chemicals inside. Wipe shoes using a good doormat if you choose to keep shoes on.

Endorsed by:
American Academy
of Pediatrics 
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Find out more: www.igc.org/psr



Rx for Prevention

- **Play Safe.** Choose play areas not made with CCA (chromated copper arsenate) pressure-treated wood which can contain toxic chemicals. If children play on wood decks or playground equipment made with treated wood, wash their hands well afterward.
- **Have a Healthy Home.** Avoid using pesticides in your home, on your lawn or garden, or on pets. Keep pests out by sealing cracks around doors, windowsills, and baseboards. Prevent insect problems by quickly cleaning up food spills and crumbs, and eliminating standing water, a breeding ground for insects.

Endorsed by:
American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Find out more: www.igc.org/psr

Rx for Prevention

- **Healthy Pets.** Keep your child's "best friend" free of chemicals. Keep your pet and pet's bedding clean to keep away fleas. Choose less-toxic alternatives to flea collars or sprays on your pets.
- **Feast on Fruits and Vegetables.** Serve your child 5-6 portions a day of fruits and vegetables as part of a healthy diet. Washing and peeling fruits and vegetables can remove some pesticides.
- **Get Mad at Mold.** Water damage can encourage mold growth and may cause respiratory problems in children. To avoid mold growth, fix water leaks right away and dry out the area completely. If carpets get soaking wet, remove and replace them. When possible, choose area rugs.

Endorsed by:
American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Find out more: www.igc.org/psr



Rx for Prevention

- **Get active!** Encourage your child to exercise and play outside regularly, limit TV and computer time.
- **Healthy Eating.** Eat more naturally low fat, high fiber fruits, vegetables, beans, and whole grains. Avoid meat and dairy products that are high in fat. Eat nuts and vegetable oils higher in "good fats."
- **Breathe Easy.** Keep your child from playing outdoors on days when the air quality is bad. Air quality forecasts are usually available in the newspaper or on the TV/radio news.
- **Don't use lice shampoo containing lindane.** Ask your doctor about safer alternatives.

Endorsed by:
American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Find out more: www.igc.org/psr

Rx for Prevention

- **Don't Smoke.** Tobacco is dangerous for your health.
- **Work and Play.** Avoid exposure to toxic chemicals at work or during hobbies (painting, model building, auto repair). Use nontoxic, water-based products. When toxic chemicals or solvents are used, avoid skin contact and ventilate well.
- **Turn it Down.** Loud music can harm your hearing. Turn the volume down on your headphones and give your ears a rest.
- **Sun Safety.** When in the sun, cover up and use sunscreen with SPF 15 or higher. Avoid tanning and tanning salons/booths.

Endorsed by:
American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Find out more: www.igc.org/psr

Receta para la prevención

- **El pecho le hace más provecho** al bebé y a la mamá. Cuando sea posible, amamante a su bebé. Si trabaja fuera de su hogar, averigüe cómo usar un sacaleches y cómo guardar la leche.
- **Use un termómetro digital.** Mantenga el mercurio fuera de su hogar y fuera de la basura. Cambie su termómetro de mercurio por uno digital. No tire los termómetros viejos a la basura. Llévelos al centro de desechos peligrosos de su comunidad, deshágase de ellos durante la recolección anual de desechos peligrosos o llame al departamento de salud de su zona para mayor información sobre su eliminación.
- **Prohibido fumar.** Ayúdele a su niño a evitar el humo del tabaco. El humo está relacionado con la muerte súbita del lactante y es peligroso para los pulmones delicados del bebé. Pídales a los miembros de su familia que fumen afuera, lejos de las puertas y las ventanas. O mejor aún, sería un momento excelente para que dejaran de fumar.

Receta para la prevención

- **Tenga un hogar saludable.** Mantenga su casa bien ventilada, sin polvo y sin humo de tabaco. Escoja las alternativas menos peligrosas para limpiar y renovar su hogar, como por ejemplo, pegamentos y pinturas de agua y solventes cítricos. No rocíe pesticidas en su hogar ni su jardín y no rocíe a sus animales. Deshágase del agua estancada, que ayuda a que se reproduzcan los insectos. Repare las fugas de agua y los agujeros. Recoja las migajas y los alimentos derramados y guarde toda la comida que vaya a atraer a insectos o animales indeseables.
- **Cuando calienta el sol...** disfrútelo con cuidado. Cubra a su niño con sombreros y ropa para que no se exponga demasiado al sol. Una vez que su niño cumpla 6 meses de edad, póngale loción protectora (con un SPF de 15 o más). NO use las lociones protectoras que contienen el pesticida DEET u otro repelente de insectos. Busque el "Índice UV" en los pronósticos del tiempo de su zona; lo puede guiar en cuanto a la exposición al sol. Los niños se pueden quemar incluso en días nublados durante el invierno.

Receta para la prevención

- **Aprenda cómo proteger a su niño contra el plomo.** Toda casa construida antes de 1978 podría tener pintura a base de plomo. Si su casa tiene ese tipo de pintura, asegúrese de que esté cubierta con una capa de pintura nueva, papel tapiz, mosaicos, etc. Nunca permita que la pintura se descascare o se pele. Para disminuir la exposición al polvo de plomo, lávele las manos a su hijo después de que juegue. Además, lave los pisos, los antepechos de las ventanas y otras superficies con regularidad. Nunca lije ni quite usted mismo la pintura a base de plomo. Si es necesario que quite la pintura en vez de cubrirla, trate de emplear a un contratista autorizado a eliminar el plomo. El plomo puede escaparse de las tuberías de agua. Si en su zona hay plomo en el agua, o si las tuberías de agua en su casa son de plomo, antes de usar el agua todas las mañanas, deje que salga agua fría de la llave 1 ó 2 minutos.
- **¿Qué hay debajo del fregadero?** ¡No debe haber limpiadores ni productos químicos para el hogar! Cuando tome medidas para proteger a su niño contra peligros en el hogar, escoja productos de limpieza que no sean tóxicos. Además, guarde todas las sustancias químicas y los limpiadores en lo alto de los armarios y fuera del alcance de los niños, sin falta. No use productos de limpieza con amoníaco o cloro (nunca use esas dos sustancias juntas). Puede hacer limpiadores baratos y eficaces en casa con vinagre, jugo de limón y bicarbonato de sodio.

Receta para la prevención

- **El pescado es bueno para los niños, pero...** algunos tipos de pescado contienen más mercurio. Los niños menores de 15 años no deben comer ningún tipo de pescado alto en mercurio, como pez espada, lololátilo, tiburón (cazón y otros tipos), sierra o albacora enlatada (*albacore "solid white" tuna*). Consulte los informes locales para evitar los pescados de su zona o pescados de agua dulce más altos en mercurio. El gado y el atún enlatado conocido como "*chunk light tuna*" son ejemplos de pescados con menos mercurio.
- **Deje los zapatos en la entrada.** Quítese los zapatos para no arrastrar pesticidas y sustancias químicas tóxicas adentro de su casa. Si decide no quitarse los zapatos, límpieselos en un buen tapete antes de entrar.

Receta para la prevención

- **Juegue a lo seguro.** Escoja lugares para jugar que no estén hechos con madera tratada a presión con arseniato de cobre cromado (CCA, por la sigla de su nombre en inglés). Esa madera puede contener sustancias químicas tóxicas. Si los niños juegan en plataformas o equipo hecho con madera tratada, láveles bien las manos después de que jueguen.
- **Tenga un hogar saludable.** No use pesticidas en su hogar ni en su jardín y no se los ponga a sus animales. Para que no entren plagas a su hogar, selle las grietas alrededor de las puertas, las ventanas y los rodapiés. Para que no tenga problemas con insectos, recoja pronto las migajas y los alimentos derramados y deshágase del agua estancada, puesto que allí se reproducen los insectos.

Receta para la prevención

- **Animales sanos.** No le ponga sustancias químicas al "mejor amigo" de su hijo. Mantenga limpios a los animales y sus camas para que no tengan pulgas. En vez de ponerles aerosoles o collares contra pulgas a sus animales, escoja opciones menos tóxicas.
- **Deleite a su niño con frutas y verduras.** Sírvale a su niño 5 ó 6 porciones de frutas y verduras todos los días como parte de una dieta saludable. Usted puede quitarles algunos de los pesticidas a las frutas y verduras si las lava y las pela.
- **Deshágase del moho.** Los daños causados por agua pueden hacer que crezca el moho y les pueden causar problemas respiratorios a los niños. Para evitar el moho, encárguese de las goteras y las fugas de agua de inmediato y seque la zona completamente. Si las alfombras se empapan, quítelas y ponga nuevas. Siempre que sea posible, escoja tapetes en vez de alfombras que cubren todo el piso.

Receta para la prevención

- **¡A moverse!** Anime a su niño a que haga ejercicio y juegue al aire libre con regularidad; sólo permítale que vea la televisión y use la computadora un tiempo limitado.
- **La buena alimentación.** Coma más frutas, verduras, frijoles y granos integrales naturalmente bajos en grasa y altos en fibra. Evite las carnes y los productos de leche altos en grasa. Coma nueces y aceites vegetales altos en "buenas grasas."
- **Vigile el aire.** No deje que su niño juegue afuera cuando la calidad del aire sea mala. Los pronósticos de la calidad del aire generalmente aparecen en el periódico o en los noticieros de la radio o la televisión.
- **No use champú contra piojos con lindano.** Hable con su médico sobre alternativas más inocuas.

Receta para la prevención

- **No fumes.** El tabaco es peligroso para la salud.
- **El trabajo y los pasatiempos.** No te expongas a sustancias tóxicas en el trabajo o en tus pasatiempos (cuando pintes, construyas modelos, compongas autos). Usa productos solubles en agua, que no sean tóxicos. Cuando uses solventes o sustancias tóxicas, no dejes que te toquen la piel y usa buena ventilación.
- **Bájale al volumen.** La música fuerte puede dañar la audición. Bájale el volumen a tus audífonos y deja que tus oídos descansen.
- **No te quemes.** Cuando estés en el sol, tápate la piel y ponte loción protectora con un *SPF* de 15 o más. No te broncees al sol ni en un salón de bronceado.