

October 2010

is Children's Health Month



Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Healthy Communities for Healthy Children

✓ How many tips can you follow in 31 days?

1	2
Get Your Child Tested for Lead Have your child tested for lead at 12- and 24-months-old by their health care provider or your local health department.	Calculate Your Carbon Footprint Teach children how they can save energy at home. Find out how your family can reduce home energy use with EPA's Carbon Emissions Calculator at www.epa.gov/climatechange/emissions/ind_calculator.html .

3	4	5	6	7	8	9
Eliminate Asthma Triggers Learn what triggers your child's asthma. Common triggers are cockroaches, pet dander, dust mites, mold, and secondhand smoke. Work with a health professional to develop an asthma management plan. Visit http://epa.gov/asthma or call 1-866-NO-ATTACKS.	Protect Children from Mold The key to mold control is moisture control. If mold is a problem in your home, clean up the mold and get rid of the excess water or moisture. Fix leaky plumbing or other sources of water. Visit www.epa.gov/mold .	Keep Our Air Breathable Encourage fitness, reduce traffic and reduce air pollution—all at the same time. Instead of driving your children to school and after-school activities, have them walk, bike, or use public transportation.	Protect Your Kids from Lead in Drinking Water If you want to know whether your home's drinking water contains unsafe levels of lead, have your water tested. For more information on testing your water, call EPA's Safe Drinking Water Hotline at 1-800-426-4791.	Reduce Mercury Exposure Replace mercury thermometers with digital thermometers. If you break a mercury thermometer, keep children away and follow clean-up instructions at www.epa.gov/mercury/spills/index.htm#thermometer .	Reduce Your Use of Plastic Bags and Bottles Pack children's school lunches in reusable bags and give them a reusable bottle for water at lunch and during sports practices.	Protect Children from Lead-Based Paint If you live in a home built before 1978, make sure you hire contractors that are trained and certified to follow lead-safe work practices for any painting, renovation, or repair jobs.

10	11	12	13	14	15	16
Beware of (Energy) Vampires Teach your children to unplug or turn off power strips for computers, TVs, radios, CD players, cell phone chargers, and other appliances when they are not in use. You'll be amazed at how much your energy bill drops!	Use Water Efficiently Teach children to turn the water off while brushing teeth, and to take short (5-minute) showers. Replace old showerheads with WaterSense-labeled showerheads.	Reduce Exposure to Air Pollution Find out when outdoor air pollution is high in your area at www.AIRNow.gov , from newspapers, TV, or radio stations. Limit children's outside activities when the Air Quality Index rises to unhealthy levels.	Reduce Risks from Lead in Drinking Water Run water until it becomes cold. Use only cold water for drinking, cooking, and making baby formula.	Help Kids Eat Healthier Food Feed your kids more fruits and vegetables, less sugar, and fewer carbonated beverages and processed foods. Have regular family meals. Be a role model by eating healthy yourself.	Kids Act Fast and Poisons Do Too Install child-proof safety locks on kitchen and bathroom cabinets. Post the number for the National Poison Control Center, 1-800-222-1222, where you can find it in an emergency.	Grow Your Own Food Even a small garden is good for children, good for everybody. Planting a backyard garden with your kids is a good way to connect with nature—and a great way to have a ready supply of fresh fruits and vegetables.

17	18	19	20	21	22	23
Prevent Poisoning Store pesticides and other household chemicals where kids can't reach them, and never put them in other containers that kids can mistake for food or drink.	Eat Your Veggies — Safely! Wash fruits and vegetables under cold running water and peel them whenever possible to get rid of dirt, bacteria, and pesticide residues.	Keep Your House Pest-Free Pests need food, water, and shelter just like we do. To keep pests in check, get rid of clutter, empty garbage often, fix leaks, and keep food in tightly sealed containers.	Protect Your Children from Carbon Monoxide Poisoning Have a trained professional inspect, clean, and tune up your central heating system—furnaces, flues, and chimneys—annually.	Reduce Exposure to Chemical Residues Always wash children's hands before they eat or nap. Wash their stuffed animals and toys often. Regularly clean floors, window ledges, and other surfaces to reduce possible exposure to lead and pesticide residues.	Watch Out for Lyme Disease Lyme disease is spread by ticks. Children can be at higher risk for tick bites because they play outside and are close to the ground. Dress children in pants and long-sleeved shirts in areas where ticks are prevalent and apply insect repellent as an extra precaution.	Don't Smoke Around Children Until you quit, choose to smoke outside. Do not smoke in your home or car and do not allow family and visitors to do so. Visit www.epa.gov/smokefree .

24	25	26	27	28	29	30
Test Your Home for Radon Radon is a cancer-causing natural radioactive gas that you can't see, smell, or taste. Test your home for radon. Fix your home if you have a radon level of 4 pCi/L or more. Visit www.epa.gov/radon .	Prevent Carbon Monoxide Poisoning Carbon monoxide (CO) is odorless, colorless, and toxic. It can kill you before you are aware it is in your home. Install CO alarms that meet UL, IAS, or Canadian standards outside all bedrooms.	Avoid Unnecessary Pesticide Use Don't use pesticides if you don't have to. Avoid scheduled treatments. If you must use a pesticide, use it only in the area where it's needed and follow label instructions carefully. Learn more at www.epa.gov/pesticides/controlling .	Reduce Risk from Carbon Monoxide Never idle a car in the garage, even with the door open. Never use a generator indoors, in any enclosed space or near windows, doors, or other openings that could draw fumes indoors.	Keep Pests Out! Some pests, such as cockroaches, can trigger asthma attacks in children. Seal cracks where roaches and other bugs hide or get into your home.	Let's Move! One third of American children are overweight. Help your children stay fit and join First Lady Michelle Obama's campaign to fight childhood obesity. Visit www.letsmove.gov .	Help Children Avoid "Nature Deficit Disorder" Cut back on "screen time" and help kids enjoy the great outdoors with a day at the zoo, family time at the beach, a visit to a local park, or a walk in the woods. Check out America's Great Outdoors Initiative at www.doi.gov/americasgreatoutdoors .

31

Be SunWise

Help kids avoid sunburns with sun-protective clothing, hats and sunscreen, and by seeking shade when the sun's rays are strongest (between 10 AM and 4 PM). Visit www.epa.gov/sunwise.



Learn about environmental health www.epa.gov/children



Recycled/Recyclable-Printed on paper that contains at least 50% post consumer fiber.

Octubre 2010

es el Mes de la Salud Infantil



Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Comunidades Sanas para Niños Sanos

✓ ¿Cuántos consejos puede seguir en 31 días?

1	2
Lleve a examinar a los niños para el plomo A los 12 y 24 meses de edad, lleve a los niños a su proveedor de salud, o al departamento de salud pública para hacerle la prueba para el plomo.	Calcule su huella de carbono Enseñe a los niños a ahorrar energía en su casa. Aprenda a reducir el consumo de energía de su familia utilizando La Calculadora de Emisiones de Carbono. www.epa.gov/climatechange/emissions/ind_calculator.html

3 4 5 6 7 8 9

Elimine factores que provocan el asma Factores comunes son cucarachas, caspa de las mascotas, ácaros del polvo, moho, y tabaquismo pasivo. Trabaje con su proveedor de salud para crear un plan para controlar el asma o llame a 1-866-NO-ATTACKS.	Proteja a los niños de los efectos del moho La clave para controlar el moho es en controlar la humedad. Si tiene un problema de moho en su casa, limpie el moho y elimine el agua o humedad excesiva. Arregle las tuberías con fugas u otras fuentes de agua en su hogar. www.epa.gov/mold	Mantenga nuestro aire limpio Fomente la buena salud, reduzca el tráfico, y reduzca la contaminación de aire – todo al mismo tiempo. En vez de transportar sus hijos en automóvil a la escuela y a otras actividades extracurriculares, motívelos a caminar, a usar la bicicleta, o a usar el transporte público.	Proteja a los niños del plomo en el agua potable Si desea saber si el agua potable de su hogar contiene niveles insalubres de plomo, pida una inspección profesional de su agua. Para mayor información sobre inspecciones de agua, comuníquese con EPA al 1-800-426-4791.	Reduzca su exposición al mercurio Reemplace sus termómetros de mercurio con termómetros digitales. Si rompe un termómetro de mercurio, mantenga alejados a los niños y siga las instrucciones de limpieza en: www.epa.gov/mercury/espanol.htm	Reduzca el uso de bolsas y botellas de plástico Empaque el almuerzo de los niños en bolsas reutilizables y proporcione una botella reutilizable para el almuerzo y para actividades deportivas.	Proteja a los niños de los efectos de pintura a base de plomo Si vive en una casa construida antes de 1978, asegúrese de emplear a contratistas entrenados y certificados en métodos que protegen contra el plomo en trabajos de pintura, renovación, y reparación.
--	--	--	--	--	---	---

10 11 12 13 14 15 16

Cuidado con "vampiros" (de energía) Enseñe a sus niños a desenchufar o apagar la extensión eléctrica de las computadoras, televisores, radios, reproductor de discos compactos, y otros aparatos cuando no estén en uso. ¡Se sorprenderá en la reducción de sus gastos de energía!	Use agua eficientemente Enseñe a los niños a cerrar la llave de agua mientras se cepillan los dientes, y a tomar baños cortos (5 minutos). Reemplace regaderas viejas con regaderas designadas para ahorrar agua.	Reduzca su exposición al aire contaminado Por medio de www.AIRNow.gov , periódicos, y estaciones de radio y de televisión, infórmese cuando el nivel de contaminación del aire exterior sea elevado en su área. Limite las actividades al aire libre de los niños cuando el Índice de Calidad de Aire suba a un nivel insalubre.	Reduzca el riesgo de plomo en agua potable Corra el agua hasta estar fría. Use solo agua fría para beber, cocinar, y para preparar fórmula infantil.	¡Ayude a los niños a comer alimentos sanos! Alimente a los niños con más frutas y verduras, menos azúcar, pocas bebidas gaseosas y pocos alimentos procesados. Tenga comidas familiares regularmente. Sea un ejemplo en nutrirse sanamente.	Mantenga productos químicos fuera del alcance de los niños. Instale candados a prueba de niños en gabinetes de cocina y de baño. Mantenga el número telefónico del Centro Nacional del Control de Envenenamiento, 1-800-222-1222, en un lugar accesible durante una emergencia.	Cultive sus propios alimentos Una huerta pequeña es saludable para niños y para todos. El cultivo de una huerta en su patio es una buena manera de conectar a sus niños con la naturaleza – y también una buena manera de tener disponible un surtido de frutas y verduras frescas.
--	---	--	--	---	---	---

17 18 19 20 21 22 23

¡Evite el envenenamiento! Almacene los pesticidas y otros productos químicos caseros en un lugar donde los niños no los alcancen, y nunca los guarde en envases que niños puedan confundir con alimentos o bebidas.	Coma sus verduras – ¡Sanamente! Lave las frutas y verduras bajo agua corriente fría, y quite la cáscara cuando sea posible para eliminar tierra, bacterias, y residuos de pesticidas.	Mantenga su casa libre de plagas Igual que los humanos, los insectos también requieren alimentación, agua, y albergue. Para controlar a los insectos, mantenga su casa ordenada, vacíe el bote de basura con frecuencia, ponga fugas de agua, y almacene alimentos en envases con un sello fuerte.	Proteja a los niños del envenenamiento por monóxido de carbono Contrate a un profesional debidamente entrenado para examinar, limpiar, y afinar su sistema de calefacción central – hornos, humeros, y chimeneas – anualmente.	Reduzca su exposición a residuos de químicos Siempre lave las manos de los niños antes de comer o dormir, y lave sus animales de peluche y otros juguetes con frecuencia. Limpie los pisos, las repisas de ventanas, y otras superficies regularmente para así reducir la posible exposición al plomo o residuos de pesticidas.	Cuidado con la enfermedad de Lyme La enfermedad de Lyme se propaga por medio de garrapatas. En áreas donde las garrapatas abundan, vista a los niños en pantalones y camisas de manga larga. También use repelente de insectos como protección adicional.	¡No fume cerca de los niños! A menos que deje de fumar, opte por fumar afuera. No fume dentro de su casa ni en su automóvil, y tampoco permita que su familia ni otros visitantes lo hagan. www.epa.gov/smokefree
---	---	--	--	---	---	--

24 25 26 27 28 29 30

Haga la prueba para el radón en su hogar Radón es un gas natural radioactivo que causa cáncer, es invisible, sin olor, y sin sabor. Haga prueba para el radón en su casa. Arregle su casa si tiene un nivel de radón de 4pCi/L o mayor. www.epa.gov/radon	Evite el envenenamiento por monóxido de carbono El monóxido de carbono es inodoro, sin color, y tóxico. Puede matar antes de que uno esté consciente de su presencia en la casa. Instale alarmas de monóxido de carbono en su hogar que cumplan con los estándares de UL, IAS, o de Canadá.	Evite el uso innecesario de pesticidas No utilice pesticidas si no es necesario. Evite tratamientos programados. Si es necesario usar pesticidas, úselos tan solo en el área donde sea necesario y siga las instrucciones cuidadosamente. www.epa.gov/pesticides/controlling	Proteja a los niños del monóxido de carbono Nunca deje su automóvil encendido dentro de la cochera, aún con la puerta abierta. Nunca use un generador dentro de un edificio, en un espacio cerrado, y tampoco cerca de ventanas, puertas, u otras aperturas donde podrían entrar vapores.	¡Mantenga fuera las plagas! Las cucarachas y otras plagas caseras pueden ocasionar ataques de asma en los niños. Asegúrese de sellar grietas y ranuras en su casa que puedan servir de escondite o punto de entrada para cucarachas y otros insectos.	¡En movimiento! Una tercera parte de niños estadounidenses están sobre peso. Ayude a los niños a mantenerse en buena condición física y únase a la campaña de la Primera Dama Michelle Obama contra la obesidad infantil. www.letsmove.gov	¡Ayude a los niños a disfrutar de la Gran Naturaleza! Reduzca el tiempo frente al televisor y ayude a los niños a disfrutar de la gran naturaleza con visitas al zoológico, días de tiempo familiar en la playa, una visita al parque local, o un paseo en el bosque. www.doi.gov/americasgreatoutdoors
--	---	--	---	---	--	--

31

¡Protéjase del sol!
Ayude a los niños a evitar quemaduras de sol con ropa que les proteja del sol, gorras y bloqueador solar, y a estar bajo sombra cuando los rayos del sol son más fuertes (entre las 10 a.m. y las 4 p.m.) www.epa.gov/sunwise



Aprenda sobre la salud ambiental www.epa.gov/children



Recycled/Recyclable-Printed on paper that contains at least 50% post consumer fiber.