

**Estos químicos
pueden hacer
daño a su cuerpo
y a su bebé:**

Bisfenol A (BPA)

1,4-Dioxano

Formaldehído

Retardantes de llama

Plomo

Parabenos

Ftalatos

Policloruro de vinilo (PVC)

Tolueno

Planear un Hogar,
Cuerpo y Bebé Sano



"Basado principalmente en "Toxic Matters," investigado y escrito por UCSF"

Para más consejos, visite:

<http://tiny.ucsf.edu/toxicmatters>

<http://tinyurl.com/PHHBB>

<https://www.epa.gov/saferchoice>

Busque la etiqueta EPA Safer

Choice cuando compre productos.



10 Consejos para un Hogar, Cuerpo y Bebé Saludable

01 Elija frutas y vegetales frescas o congeladas. Comidas en lata pueden contener químicos tóxicos.



02

Use recipientes de vidrio o acero inoxidable y no de plástico. Los recipientes de plástico pueden contener químicos tóxicos.



03

Lea las etiquetas en productos de espuma, ropa y muebles. Evite los "retardantes de llama" tóxicos.



04

Use trampas para insectos; no insecticidas, bombas o tizas.



05

Limpie con trapeador o trapos mojados en vez de usar trapos secos. Evite barrer.



06

Deje los zapatos en la puerta para evitar transportar químicos tóxicos a su hogar.



07

Haga su propio limpiador
1 taza de vinagre blanco
+
1 taza de agua



08

Realice mejoras al hogar usando pinturas, adhesivos y materiales a base de agua.



09

No fume. Evite el humo de cigarillos, estufas y chimeneas.



10

Use productos de belleza y de cuidado personal libre de químicos tóxicos.

