

## What Parents Should Know About Toxic Substances and the Health of their Children

**C**ertain chemicals common in everyday household items and cleaning products are ten times more harmful to children than adults. As a child's body is undergoing extensive growth and development, exposure to toxic chemicals from environmental pollution can cause long-term and irreversible health problems. These include: asthma, acute bronchitis and upper-respiratory infections, cancer, mental retardation, attention-deficit/hyperactivity disorder, and reproductive dysfunction.



## Lo que los padres deben saber sobre sustancias tóxicas y la salud de los niños

**L**os productos de limpieza y otros elementos que usamos diariamente en la casa contienen sustancias químicas que son diez veces más peligrosas para los niños que para los adultos. Al crecer y desarrollarse, el cuerpo infantil expuesto a sustancias químicas tóxicas del ambiente puede experimentar problemas de salud crónicos e irreversibles: asma, bronquitis aguda e infecciones respiratorias, cáncer, retraso mental, hiperactividad y disfunciones reproductivas.

### A FEW SIMPLE CHANGES CAN PROTECT YOUR CHILDREN

**Be Safe and Use Precaution.** *Whenever possible, choose an alternative product to the one that may expose your family to toxic substances.* Many of us tend to look for the strongest-smelling products to clean our homes, however some of these cleaning products can threaten our health. They contain toxic chemicals, which could harm you if you swallow, touch or inhale them.

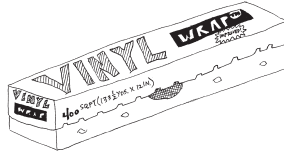
### ALGUNOS CAMBIOS SENCILLOS PUEDEN PROTEGER A SUS NIÑOS

**Tome precauciones y siéntase seguro:** *Cuando sea posible, escoja un producto alternativo al que podría exponer a su familia a sustancias tóxicas.* Para limpiar la casa, muchos de nosotros elegimos los productos que tienen olores fuertes, pero algunos de esos productos pueden perjudicar la salud porque contienen sustancias químicas tóxicas que pueden dañarnos si las tragamos, las tocamos o las inhalamos.

# Toxic Plastic

All plastic poses threats to human health and the environment.

- Polyvinyl chloride (PVC) plastic is not safe because it contains chemical additives that can leach from the plastic into food and onto our skin.
- Do not cook food in plastic wrap or plastic containers.
- Chemicals in vinyl can leak from toys that are chewed and sucked by a baby such as bath toys, squeeze toys and teething rings.



## What Types of Products Can Contain PVC Plastic?

- Pacifiers, teething toys, plastic rattles
- Bath toys & squeeze toys
- Plastic bottles & containers with the #3 recycling symbol
- Shower curtains
- Cling wrap or vinyl wrap for kitchen use



You might identify PVC items by smell: soft vinyl often has a pungent and disagreeable odor.

## What Alternatives Can Parents Use To Reduce the Use of PVC and other plastics?

PVC can be replaced with safer materials in virtually all cases. At a personal level, you can use substitutes made from traditional materials such as glass, ceramics, clay and linoleum.

*By using precaution and common sense, you can make simple changes to protect your children.*

## Other Ways To Keep Your Home Safe From Toxic Pollutants:

1. Pavement, parking lots, dirt and other surfaces contain deposits of harmful pollutants that then stick to the bottom of our shoes.

SOLUTION: We can reduce the amount of surface pollutants that enter our homes by placing mats at entry doors, wiping the bottoms of shoes, and taking off our shoes before entering the house.

2. New clothes contain chemical additives such as flame-retardants and residual pesticides.

SOLUTION: Parents should wash new clothes before allowing children to wear them. Washing the clothes will help eliminate these residues.

# Plásticos Tóxicos

Todos los plásticos presentan una amenaza para la salud y el ambiente.

- El vinilo tiene aditivos químicos que pueden separarse del plástico y entrar en la piel o los alimentos.
- No cocine alimentos con envolturas de plástico o en recipientes de plástico.
- El vinilo se encuentra con frecuencia en los juguetes infantiles de plástico suave y rígido. Los químicos del vinilo pueden desprenderse de los juguetes que muerde o chupa un bebé, como los juguetes para el baño, juguetes para apretar y anillos para morder cuando recién están saliendo los dientes.

## ¿Qué tipo de productos contienen plástico PVC?

- Juguetes para el baño, sonajeros, chupetes o chupones, juguetes para apretar, mordillos o anillos para morder cuando están saliendo los primeros dientes
- Botellas y recipientes de plástico con el símbolo de reciclar 3
- Cortinas para la ducha
- Plástico para envolver los alimentos

Es posible identificar los productos de PVC por el olor fuerte y desagradable. Los productos con PVC son suaves pero no gomosos.

## ¿Qué alternativas tiene los padres para reducir el uso de PVC?

En casi todos los casos, el PVC se puede reemplazar con materiales más seguros. Al nivel personal puede substituir el plástico con productos de vidrio, cerámica, arcilla o linóleo.

*Con precaución y sentido común usted puede hacer cambios sencillos para proteger sus niños.*

## Otras cosas que puede hacer para mantener su hogar libre de contaminantes:

1. El asfalto, los estacionamientos, la tierra y otras superficies tienen contaminantes dañinos que pueden pegarse a la suela de los zapatos.

SOLUCIÓN: Podemos reducir la cantidad de contaminantes que entran en el hogar poniendo felpudos o alfombras en la puerta de entrada, limpiando las suelas o quitándonos los zapatos antes de entrar en la casa.

2. Hay ropa nueva que tiene aditivos químicos para que se queme más despacio o pesticidas para prevenir picaduras de insectos.

SOLUCIÓN: Los padres deben lavar la ropa nueva antes de que la usen los niños. El lavado ayuda a eliminar los residuos químicos de la ropa.

## COMMON TOXICS TO AVOID IN CLEANING PRODUCTS:

### AMMONIA

(bathroom cleaners)

### BLEACH

(laundry products, kitchen and bathroom cleaners)

### POTASSIUM HYDROXIDE (LYE)

(oven cleaner)

### PETROLEUM DISTILLATES

(furniture, silverware and jewelry polish)



## EVITE ESTOS TÓXICOS EN LOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA:

### AMONÍACO

(para limpiar el baño)

### COLORO

(para lavar ropa, limpiar el baño y la cocina)

### POTASIO HIDRÓXIDO

(para limpiar el horno)

### DESTILADOS DEL PETRÓLEO

(para lustrar muebles, cubiertos o joyas)

## LESS TOXIC ALTERNATIVES:

**BAKING SODA:** Absorbs odors, cleans like a scouring powder. Just sprinkle around the area that needs to be cleaned and add water.

### WHITE VINEGAR AND LEMON:

Cleans windows, countertops, chrome, floors and cuts grease. Lemons also deodorize.

**BORAX:** Great for deodorizing laundry.



## ALTERNATIVAS MENOS TÓXICAS:

**BICARBONATO DE SODIO:** Absorbe los olores, limpia como un polvo abrasivo. Espolvoree en el área que desea limpiar y agregue agua.

**VINAGRE BLANCO Y LIMÓN:** Limpia las ventanas, las mesadas, los cromados, los pisos y elimina la grasa. El limón también desodoriza.

**BÓRAX:** Recomendable para desodorizar la ropa sucia.

## HEALTHY CLEANING RECIPES

Many cleaning products contain toxic substances that endanger our health and environment. Non-toxic alternatives are not only more effective and easier to use than their commercial equivalents, but also are safer. They are also cheaper than commercial products.

**Try these alternative recipes!**

### GENERAL PURPOSE CLEANER

- 1 quart (1 liter) warm water
- 1 tablespoon liquid soap
- 1 tablespoon Borax
- 1/4 cup (50 ml) white vinegar (undiluted)

Mix ingredients and store in a spray bottle. Used for fabrics, walls, floors, countertops and carpet.

### WIPING CLEANERS

Sprinkle with baking soda, or mix with water and scrub with a wet sponge. If the film leaves residual baking, rinse with cold water and vinegar. Wipe dry. We also recommend washing powders with no chlorine, such as Bon Ami.

### GLASS CLEANER

- 1 quart (1 liter) warm water
- 1/4 cup (50 ml) white vinegar or 2 tablespoons (25 ml) lemon juice

Mix ingredients and store in a spray bottle.

## RECETAS PARA UNA LIMPIEZA SALUDABLE

Muchos productos de limpieza contienen sustancias tóxicas que ponen en peligro nuestra salud y medio ambiente. Alternativas no-tóxicas no sólo son más eficaces y más fáciles de utilizar que sus equivalentes comerciales, sino también son más seguras. Además, son más baratas que los productos comerciales.

**¡Pruebe las siguientes recetas alternativas!**

### LIMPIADOR DE USO GENERAL

- 1 litro (4 tazas) de agua tibia
- 1 cucharada de jabón líquido
- 1 cucharada de Bórax
- 1/4 taza (50 ml) de vinagre blanco (sin diluir)

Mezcle los ingredientes y guárdelos en una botella rociadora. Se usa para telas, paredes, pisos, mesadas y la alfombra.

### LIMPIADORES ABRASIVOS

Espolvoree con bicarbonato de sodio, o mézclelo con agua, y friegue con una esponja mojada. Si el bicarbonato deja un residuo, enjuague con agua fría y vinagre. Séquelo. También le recomendamos los polvos abrasivos que no tienen cloro, como Bon Ami.

### LIMPIADOR PARA VIDRIO

- 1 litro (4 tazas) de agua tibia
- 1/4 taza (50 ml) de vinagre blanco, o 2 cucharadas grandes (25 ml) de jugo de limón

Mezcle los ingredientes y guarde en una botella rociadora.



## DISINFECTANT

- Use 1/2 cup of Borax in a gallon of hot water.
- Hydrogen peroxide (3% solution) can also be used as a disinfectant.

## FOR MOLD

- Wipe the areas that have mold with a solution of water and Borax (1/2 cup Borax in 1 gallon of water) using a fiber washer (e.g. Scotch Brite).
- To prevent mold, leave the solution of Borax on surfaces.
- Wipe with a paste of vinegar and salt.
- If you have big problems, one solution is heat. Applying heat to an area will kill the mold.

## DEGREASING

- Use vinegar, lemon and a citrus-based soap product.
- Alternatively: Mix 1/2 teaspoon of baking soda, 2 tablespoons of white vinegar, 1/4 teaspoon of liquid soap and two cups of hot water.

## THE BATHROOM

- Put 1/4 cup of Borax in the toilet bowl and leave for a few hours or overnight. In the morning, scrub with a solution of 1/2 cup of Borax in 1 gallon of water. You can add a few drops of pine oil, which is also a disinfectant. (NOTE: Some people have allergies to pine oil.)
- Wipe surfaces with a paste of baking soda and water.
- To remove limescale from taps, cover the lime with towels soaked in vinegar. Leave for an hour and then wipe.
- Clean the sink, shower, tub and tile with liquid soap and scrub with a sponge or fiber. Use an old toothbrush or other brush for tiles.

## OVEN CLEANER

Mix:

- 1 quart warm water
- 2 teaspoons Borax
- 2 tablespoons liquid soap

**Spray the solution, and clean after 20 minutes.**

This brochure is a collaborative effort of Oregon Toxics Alliance and Centro LatinoAmericano. The project is funded by a grant from the Environmental Protection Agency (EPA).

*We have created this pamphlet to help you make good choices that will help improve the health of your family and the safety of your home.*

## Oregon Toxics Alliance

Office: 1192 Lawrence St., Eugene, OR 97401

Phone: 541-465-8860

Email: [info@oregontoxics.org](mailto:info@oregontoxics.org)

[www.oregontoxics.org](http://www.oregontoxics.org)

## DESINFECTANTE

- Use 1/2 taza de Bórax en un galón (16 tazas) de agua caliente.
- Agua oxigenada (solución 3%) también puede usarse como desinfectante.

## PARA EL MOHO

- Limpie las áreas con moho con una solución de agua y Bórax (1/2 taza de Bórax en 1 galón (16 tazas) de agua) usando una fibra limpiadora (e.g. Scotch Brite).
- Para prevenir el moho, deje la solución de Bórax sobre las superficies.
- Limpie con una pasta de vinagre y sal.
- Si tiene un gran problema, una solución es el calor. Aplicar calor a una área matará el moho.

## PARA DESENGRASAR

- Use vinagre, limón y un producto de limpieza con limón o naranja.
- Alternativamente: mezcle 1/2 cucharilla de bicarbonato de sodio, 2 cucharadas grandes de vinagre blanco, 1/4 cucharilla de jabón líquido y 2 tazas de agua caliente.

## EL BAÑO

- Ponga 1/4 taza de Bórax en la taza del baño/inodoro, y déjela por unas horas o durante toda la noche. En la mañana friegue con una solución de media taza de Bórax en 1 galón de agua. Puede agregar unas gotas de aceite de pino, que también es un desinfectante. (OJO: Algunas personas son alérgicas al aceite de pino.)
- Friegue las superficies con una pasta de bicarbonato de sodio y agua.
- Para quitar el residuo calcáreo de los grifos, cubra el sarro con toallas de papel empapadas de vinagre. Déjelas por una hora y luego limpie.
- Limpie el lavabo, la ducha, la tina y los azulejos con jabón líquido y friegue con una fibra o esponja. Para los azulejos use un cepillo de dientes viejo u otro tipo de cepillo .

## LIMPIADOR PARA EL HORNO

Mezcle:

- 1 litro (4 tazas) de agua tibia
- 2 cucharaditas de Bórax
- 2 cucharadas de jabón líquido

**Rocíe la solución, y después de 20 minutos limpie.**

Este folleto es el resultado de una colaboración entre Oregon Toxics Alliance y Centro LatinoAmericano.

Ha sido financiado por Environmental Protection Agency (EPA).

*Hemos creado este folleto para ayudarle a tomar buenas decisiones que mejorarán la salud de su familia y la seguridad de su hogar.*

## Centro LatinoAmericano

Office: 944 W. 5th Ave., Eugene, OR 97402

Phone: 541-687-2667

[www.centrolatinoamericano.org](http://www.centrolatinoamericano.org)

