

# PLASTIC

**USE LESS.**

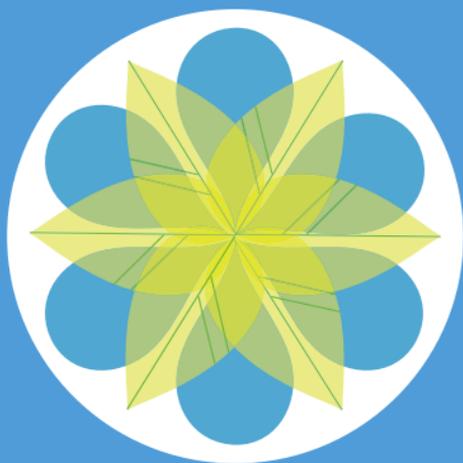
You store your food in it, drink from it, bag groceries in it. Babies teethe on it and drink from bottles made from it. But research reveals that many plastics release toxic chemicals, like BPA and phthalates, into food and drink. If ingested they can disrupt the body's hormones and damage the nervous system. According to the Centers for Disease Control, more than 92 percent of Americans have BPA in their urine and over 200 studies link it to harmful effects and birth defects. Children's developing bodies are particularly vulnerable if exposed.



# Use **Safer** Plastics

---

1. Only use plastics marked #2, #4 or #5 for food and beverages. Don't use #3 or #6 labeled plastics or Styrofoam since they will leach into the food.
2. Only store cold food and drinks in plastic containers. Heat can cause chemicals to leach into the food.
3. Don't use damaged or scratched plastics.
4. Use ONLY ceramic or glass dishes in the microwave. NEVER use plastics.
5. Get a reusable stainless steel water bottle instead of drinking from plastic water bottles.
6. Choose teethers and baby bottles labeled "phthalate-free" and "BPA-free."
7. Avoid PVC products such as fake leather and vinyl shower curtains. Choose PVC-free products or fabrics.
8. Use reuseable shopping bags and recycle plastics whenever possible.



---

# CLEANING PRODUCTS

---

**CAN BE TOXIC.**

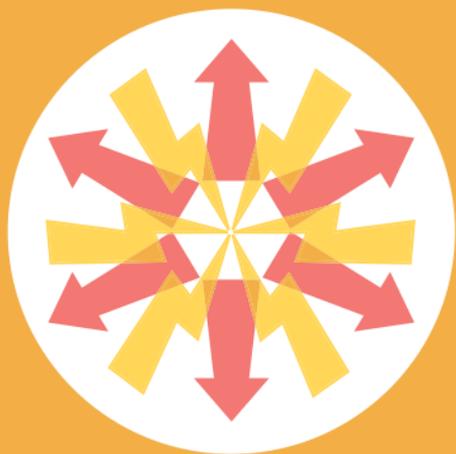
The smells we associate with “clean” are often the smells of dangerous chemicals. Hundreds of kids in New York City accidentally drink cleaning products every year, according to the city’s Poison Control Center. Poison from cleaning products can also enter the body through the skin. In fact, cleaning products are some of the most toxic materials in our homes.



# Green Your Clean

---

1. Purchase nontoxic or “green” cleaning products. These are increasingly available at a reasonable cost.
2. Avoid products labeled “DANGER!” or “POISON!” If you do use these products, store them out of reach of children, ventilate well, and rinse cleaned surfaces with water.
3. Try do-it-yourself cleaning products:
  - All-purpose cleaner: Combine 1 part water to 1 part vinegar. Put in an empty spray bottle. Vinegar leaves no scent once it’s dry. For a scent add rosemary oil or your favorite essential oil.
  - Grease remover: Sprinkle some baking soda on a wet sponge or towel and wipe off the grease.
  - Drain opener: Pour 1/2 cup baking soda and 1/2 cup salt (or 1/2 cup vinegar) down the drain, followed by 6 cups of boiling water.



---

# ENERGY

---

**YOU PROBABLY WASTE  
MORE THAN YOU THINK.**

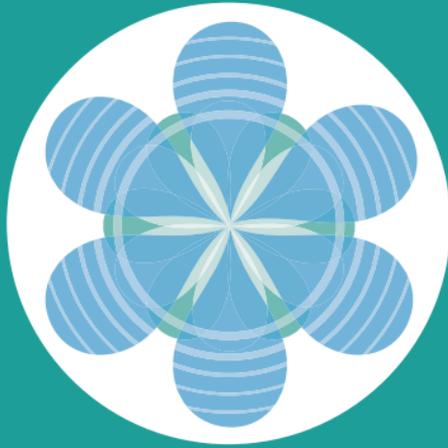
Whenever cold air slips through a crack or an unused electronic device is left on, costly energy is wasted. In New York City, buildings account for 80 percent of greenhouse gas emissions—a significant contribution to global warming. Electricity is already expensive in New York City and costs are likely to rise. Changing your habits at home has the power to help save the environment and lower your household electric and heating bills.



# How to Save Energy

---

1. Unplug chargers and small appliances when not in use. Plugged-in electronics still use energy.
2. Look for energy efficient ENERGY STAR® labeled electronics when shopping.
3. Use your refrigerator efficiently:
  - Adjust the thermostat to the recommended setting.
  - Allow hot food to cool before putting it inside.
  - Avoid opening the door multiple times.
  - Keep it well stocked...less room means less room for warm air to enter.
4. In the winter, open shades during the day and close them at night. In the summer, close shades during the day and open windows at night.
5. Turn your thermostat down 2 degrees in the winter and turn it up 2 degrees in the summer.
6. Use energy-efficient lighting. Install air sealing and insulation in order to reduce your energy use; take advantage of financial incentives to help pay for these improvements.



---

# WATER

---

## **MORE THAN WATER DOWN THE DRAIN.**

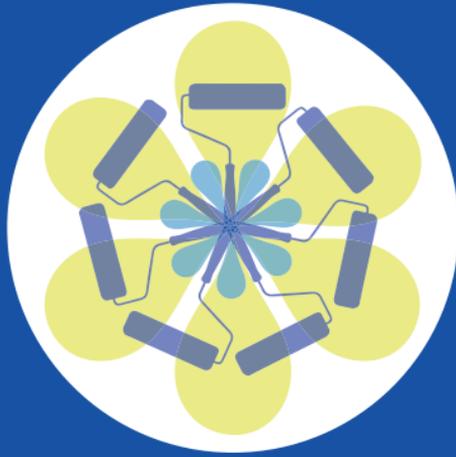
An average New Yorker uses 100 gallons of water every day and much of it is money down the drain. The New York City Department of Environmental Protection has estimated that such leaks are responsible for 14 percent of the city's water use. Home owners pay up to \$671 annually for a leaky faucet and \$932 for a leaky toilet. Wasted water also pollutes New York City's waters. The local sewage system is easily overloaded; every year, more than two billion gallons of raw, untreated sewage winds up in the city's waterways.



# You Can Save Water Without Sacrifice

---

1. Install a low-flow showerhead. There are many affordable options that can provide strong water pressure.
2. Turn off the tap while you brush your teeth.
3. Cut one minute from your shower time to save gallons.
4. Don't let tap water run while you wash your dishes. Use a dishwasher if you have one.
5. Fix water leaks. Even a small leak can waste a lot of water (and money!).
6. Plant a tree! Request a free street tree from MillionTreesNYC. Trees absorb water and reduce run-off.



---

# LEAD

---

**IS DANGEROUS.**

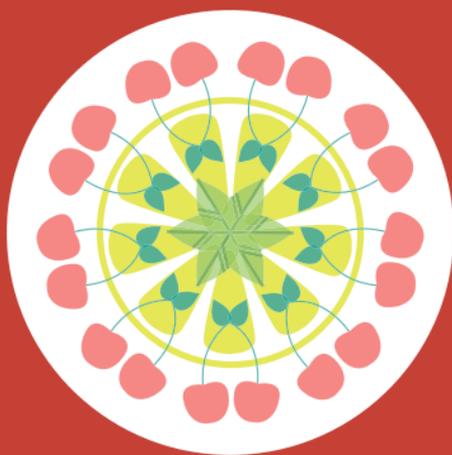
When it comes to children, there is no safe level for lead. Exposure to lead can interfere with healthy brain development and result in a lower IQ. For that reason, in 2004 New York City passed Local Law 1 to prevent childhood lead poisoning through the repair of lead paint hazards in housing and day care facilities. Yet, in 2009, more than 1,000 children in New York City were found to have high levels of lead in their blood.



# Lead is Dangerous

---

- 1.** Old paint contains lead. If your home has more than two square feet of lead paint, it is critical to call in professionals to make repairs.
- 2.** If you are a tenant with children under 6 years old and suspect there is lead in your home, you can file a complaint and request an inspection by calling 311.
- 3.** Make sure your doctor tests your child every year until the age of 6 to monitor lead exposure.
- 4.** Wash your children's hands and clean their toys often to remove dust and dirt that may contain lead.
- 5.** Always use cold water for drinking, cooking, and making baby formula. Hot water can release lead from pipes. Run water for 30 seconds to flush lead from pipes. Get a free water-testing kit to detect lead by calling 311.
- 6.** Vinyl lunchboxes may contain lead, so use only lead-free lunch boxes.



---

# FOOD

---

**IS YOUR HEALTH.**

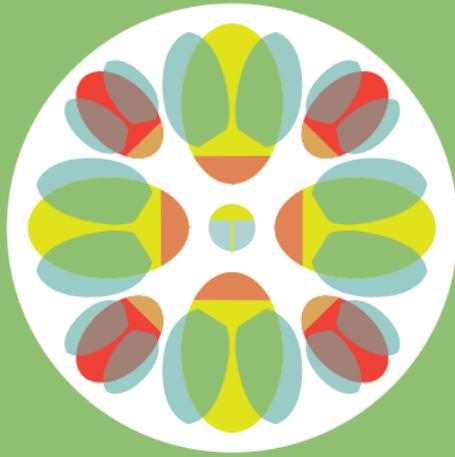
Do you know what is in your food? Pesticides used to grow food may leave a residue on fruits, vegetables, grains, and beans. Many pesticides are linked to birth defects, nerve damage, cancer, and other illness, according to the U.S. Environmental Protection Agency. Mercury, another unwanted ingredient that is common in fish, can cause brain damage in fetuses and children. Toxic chemicals aren't the only problem. Eating too much of certain foods can have serious impacts on your health, like heart disease, the number-one killer of New Yorkers.



# Eat Safe Food

---

- 1.** If possible, eat organic food. Organic farmers do not use pesticides.
- 2.** The following fruits and vegetables absorb higher levels of pesticides so when possible, choose organic or minimally treated: celery, peaches, strawberries, apples, blueberries, nectarines, bell peppers, spinach, kale, cherries, potatoes, and grapes.
- 3.** Peel fruits and vegetables and discard the outer leaves of leafy vegetables to reduce intake of pesticides.
- 4.** Remove fat and skin from meat and chicken before cooking. Pesticides can collect in animal fat.
- 5.** Eat more fruits, vegetables, and beans. They are better for your health and for the planet. And don't forget to wash them before eating!
- 6.** Drink low-fat milk, sugar-free sodas, or water instead of sugary drinks.
- 7.** Call 311 to get a detailed guide on low-mercury fish.



# PESTICIDES

**ARE POISON.**

Many pesticides contain cancer-causing chemicals that can damage nerve cells and disrupt the body's hormones. A study conducted by the Columbia Center for Children's Environmental Health found that babies born to women exposed to pesticides were more likely to have physical and learning disabilities. Integrated Pest Management (IPM) is an alternative to pesticides that involves removing moisture, sealing up holes, and eliminating any pest food sources. Columbia's study found that when IPM was practiced it reduced cockroaches in half—more than regular pesticides—and eliminated pesticide exposure.



# Pesticides are Poison

---

1. Avoid products that say Danger!!! or Poison!!!
2. Never use pesticide bombs or sprays. Instead use glue traps, gels, and bait stations. If you must use pesticides, open windows and keep them out of reach of children.
3. When hiring a professional exterminator, consider using a firm that practices IPM.
4. Fix leaks and wipe up spills. Insects like wet spots.
5. Avoid attracting insects and pests. Store all food (including pet food) in tightly covered containers.
6. Use caulking and spray foam to seal cracks and holes in walls and cabinets, especially in the kitchen and the bathroom, to block pest entryways. They're available at any hardware store.



# INDOOR AIR POLLUTION

**AIR INSIDE MAY BE  
WORSE THAN AIR OUTSIDE.**

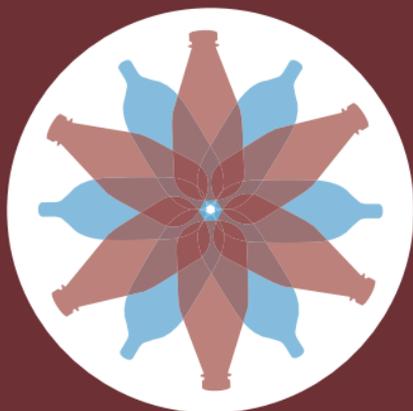
New York City low-income and minority communities are particularly at risk for asthma. Many people know that outdoor car and truck exhaust is linked to asthma and allergies. But the air indoors, where we spend most of our time, is often even worse. By improving air quality inside your home, you can reduce your family's risk for asthma and allergy problems.



# Clear the Air

---

- 1. Don't smoke in your home!** Second-hand tobacco smoke can cause cancer. Call 311 for free nicotine patches and other materials to help you quit.
- 2. Keep your home free from the toxins and allergens that come in from the street:**
  - Leave your shoes at the door or use a mat.
  - Vacuum carpets regularly to reduce dust and allergens.
  - Clean and dust hard surfaces.
- 3. Avoid using air fresheners, which commonly contain hormone-disrupting and toxic chemicals.**
- 4. Install carbon monoxide detectors to monitor harmful, or even deadly, carbon monoxide generated by faulty appliances or heating systems. Test your detectors once per month to make sure the alarms work.**
- 5. Look for no-VOC paints and finishes. VOCs are Volatile Organic Chemicals and can be dangerous for humans.**
- 6. Fix leaks in plumbing and windows to prevent mold.**



# PLÁSTICOS

**USE MENOS.**

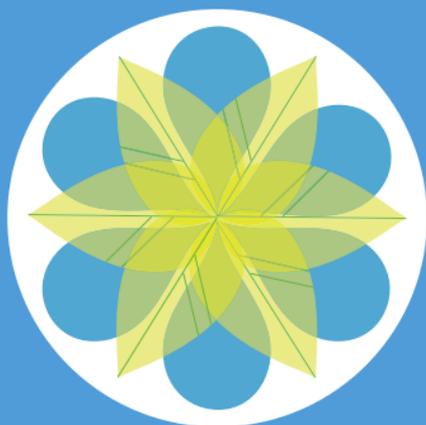
Usted guarda su comida en él, bebe de él, lo usa para embolsar sus provisiones en él. Los bebés endentecen en él y beben de biberones hechos de él. Pero las investigaciones revelan que muchos plásticos sueltan sustancias químicas tóxicas, como BPA y ftalatos, en la comida y la bebida. En caso de ser ingeridos, estos pueden alterar las hormonas corporales y dañar el sistema nervioso. De acuerdo a una columna del *New York Times* del 2009, más del 92% de estadounidenses tienen BPA en la orina y más de 200 estudios lo vinculan a efectos nocivos y defectos de nacimiento. Los cuerpos en desarrollo de los niños son particularmente vulnerables en caso de ser expuestos.



# Use Plásticos Más Seguros.

---

1. Sólo use plásticos marcados #2, #4 ó #5 para alimentos y bebidas. No use plásticos etiquetados #3 ó #6, o de Styro-foam ya que esto se filtrará a la comida.
2. Sólo almacene comida y bebidas frías en recipientes de plástico. El calor puede causar que las sustancias químicas se filtren a la comida.
3. No utilice plásticos dañados o rayados.
4. SÓLO utilice platos de cerámica o de vidrio en el horno microondas. NUNCA utilice plásticos.
5. Consiga una botella de agua de acero inoxidable reutilizable en lugar de beber de botellas de agua de plástico.
6. Elija mordedores/utensilios de dentición y biberones de bebé con la etiqueta “libre de ftalatos” y “libre de BPA”.
7. Evite los productos de PVC (poli cloruro de vinilo por sus siglas en inglés) tales como el cuero sintético/la cuerina y las cortinas de baño de vinilo. Elija productos o telas libres de PVC.
8. Utilice bolsas de compras reutilizables y recicle las bolsas plásticas siempre que le sea posible.



# PRODUCTOS DE LIMPIEZA

**PUEDEN CONTENER TOXINAS.**

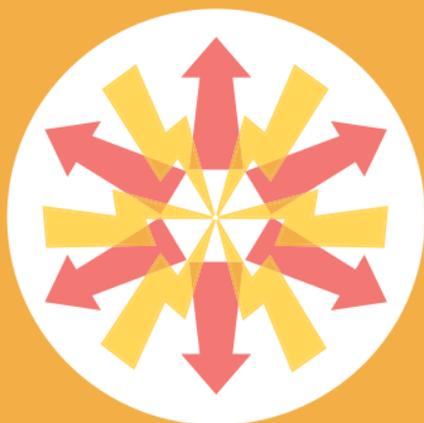
Los olores que asociamos con lo “limpio” a menudo son los olores de sustancias químicas peligrosas. Cientos de niños de la ciudad de Nueva York beben productos de limpieza accidentalmente cada año, de acuerdo al Poison Control Center [Centro para el Control de Envenenamiento] de la ciudad. El veneno de los productos de limpieza también puede entrar al cuerpo a través de la piel. De hecho, los productos de limpieza son algunos de los materiales más tóxicos en nuestros hogares.



# Verdeé Su Limpieza

---

1. Compre productos de limpieza no tóxicos o “verdes.” Estos están cada vez más disponibles a un costo razonable.
2. Evite productos con etiquetas que lean “¡PELIGRO!” o “¡VENENO!”. Si usted hace uso de estos productos, guárdelos fuera del alcance de los niños, ventile bien, y enjuague las superficies limpiadas con agua.
3. Pruebe productos de limpieza de bricolaje/hechos en casa:
  - Limpiador multiuso: Combine 1 parte de agua a 1 parte de vinagre. Coloque la mezcla en una botella con atomizador vacía. El vinagre no deja olor después de secarse. Para tener fragancia, agregue aceite de romero o su aceite esencial favorito.
  - Desengrasante: Rocíe un poco de bicarbonato de soda en una esponja o toalla mojada y limpie la grasa.
  - Destapador de desagües: Vierta 1/2 de tasa de bicarbonato de soda y 1/2 tasa de sal (o 1/2 tasas de vinagre) por el desagüe, seguido por 6 tasas de agua hirviendo.



---

# ENERGÍA

---

**ES PROBABLE QUE USTED  
DESPERDICIE MÁS DE LO QUE CREE.**

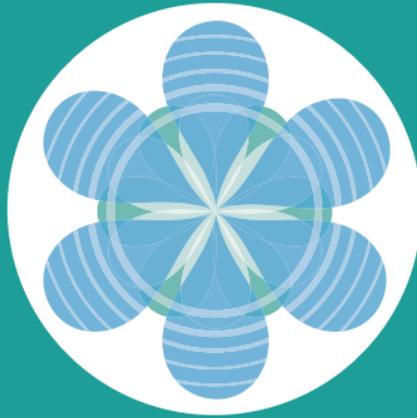
Cada vez que el aire frío se mete por un agujero o un aparato electrónico se deja encendido, se está desperdiciando costosa energía. En la ciudad de Nueva York, los edificios representan el 80 por ciento de las emisiones de gases invernadero – una contribución significativa al calentamiento mundial. La electricidad ya es cara en la ciudad de Nueva York y los costos están propensos a subir. El cambio de sus hábitos en el hogar tiene el poder de ayudar a salvar al medio ambiente y reducir sus cuentas de electricidad y calefacción.



# ¡Maneras Fáciles de Ahorrar Energía!

---

1. Desconecte los cargadores y aparatos electrónicos pequeños cuando no estén en uso – los aparatos electrónicos conectados aún usan energía.
2. Cuando esté de compras, busque electrodomésticos etiquetados ENERGY STAR® como energéticamente eficientes.
3. Use su refrigerador de manera eficiente:
  - Ajuste el termostato a la posición recomendada.
  - Permita que la comida caliente se enfríe antes de ponerla en su interior.
  - Evite abrir la puerta varias veces.
  - Manténgalo bien surtido... menos espacio significa menos lugares para que entre el aire caliente.
4. En el invierno, abra las persianas/cortinas durante el día y ciérrelas en la noche. En el verano, cierre las persianas/cortinas durante el día y abra las ventanas en la noche.
5. Baje el termostato 2 grados en el invierno y súbalo 2 grados en el verano.
6. Utilice iluminación energéticamente eficiente. Instale sellador de aire y aislamiento para reducir su consumo energético; aproveche los incentivos financieros para ayudarle a pagar por estas mejoras.



---

# AGUA

---

## MÁS QUE AGUA DESAPARECE POR EL DESAGÜE.

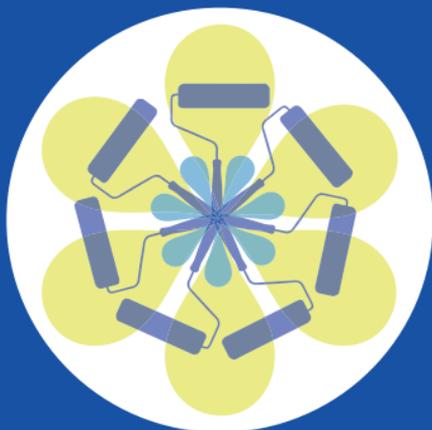
Un neoyorquino promedio utiliza 100 galones (378,5 litros) de agua todos los días y gran parte es dinero perdido. El Departamento de Protección Ambiental de la Ciudad de Nueva York calcula que los escapes de agua son responsables por 14 por ciento del uso de agua de la ciudad. Los propietarios de viviendas pagan hasta \$671 al año por un grifo que gotea y \$932 por un inodoro que pasa agua. El desperdicio de agua también contamina las aguas de la ciudad de Nueva York. El sistema local de alcantarillado es sobrecargado fácilmente; cada año, más de dos mil millones de galones de aguas residuales crudas y sin tratar terminan en las vías fluviales de la ciudad.



# ¡Usted Puede Ahorrar Agua **Sin** Sacrificio!

---

1. Instale una ducha/regadera de bajo flujo. Hay muchas opciones asequibles que pueden proporcionar fuerte presión de agua.
2. Cierre el grifo mientras se lava los dientes.
3. Disminuya un minuto de su tiempo de ducha y ahorre galones.
4. No deje correr el agua del grifo mientras lava sus trastes/platos. Use el lavavajillas si tiene uno.
5. Repare los escapes de agua. Incluso un goteo pequeño puede desperdiciar mucha agua (¡y dinero!).
6. ¡Plante un árbol! Solicite un árbol de calle gratuito de MillionTrees NYC [Millón de Árboles Ciudad de Nueva York]. Los árboles absorben el agua y reducen la escorrentía.



# PLOMO

## EL PLOMO ES PELIGROSO.

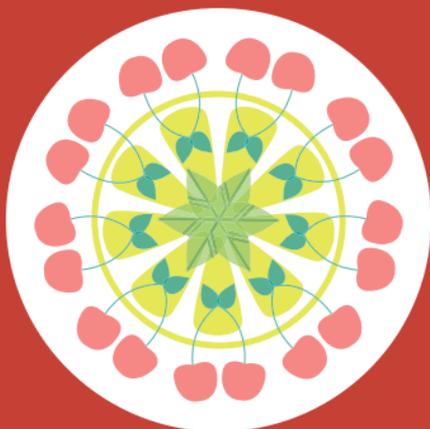
Cuando se trata de niños, no hay un nivel seguro de plomo. El contacto con el plomo puede interferir con el desarrollo saludable del cerebro y puede resultar en un coeficiente intelectual más bajo. Por esa razón, en el 2004, la ciudad de Nueva York aprobó la Ley Local 1 para prevenir el envenenamiento infantil por plomo a través de la reparación de los peligros de la pintura de plomo en la vivienda y en las instalaciones de guardería infantil. No obstante, en el 2009 se encontró que más de 1,000 niños en la ciudad de Nueva York tenían niveles altos de plomo en la sangre.



# ¡Viva Sin Plomo!

---

1. La pintura vieja puede contener plomo. Si su casa tiene más de dos pies cuadrados (0,19 m<sup>2</sup>) de pintura de plomo, debe llamar a los profesionales para hacer las reparaciones.
2. Si usted es un inquilino con niños menores de 6 años de edad y sospecha que hay plomo en su hogar, puede presentar una queja y solicitar una inspección al llamar al 311.
3. Cerciórese que su doctor le realice pruebas a su hijo cada año hasta la edad de 6 años para observar el nivel de exposición.
4. Lávele las manos a su hijo y limpie sus juguetes con frecuencia para eliminar el polvo y la suciedad que pueden tener plomo.
5. Siempre utilice agua fría para beber, cocinar, y hacer el preparado de biberón para bebé. El agua caliente puede liberar plomo de las tuberías. Deje correr el agua por 30 segundos para purgar el plomo de las tuberías. Obtenga un kit de análisis para detectar plomo en el agua llamando al 311.
6. Las loncheras de vinilo pueden contener plomo, así que sólo use loncheras sin plomo.



# ALIMENTOS

**SU COMIDA ES SU SALUD.**

¿Sabe usted qué está en su comida? Plaguicidas empleados para el cultivo de alimentos pueden dejar residuos en las frutas, verduras, granos y frijoles/habichuelas.

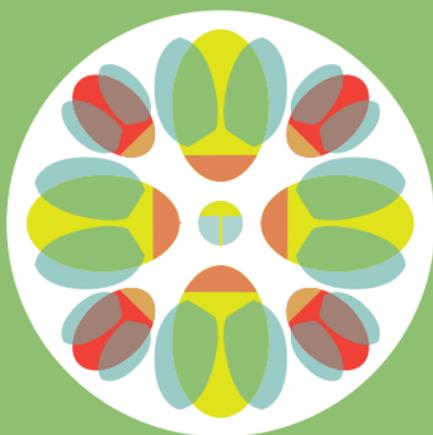
Muchos plaguicidas están vinculados a los defectos congénitos, daño nervioso, al cáncer, y a otras enfermedades, de acuerdo a la U.S. Environmental Protection Agency [Agencia de Protección Ambiental de EE.UU.]. El mercurio, otro ingrediente común e indeseado en el pescado, puede causar daño cerebral en los fetos y los niños. Las sustancias químicas tóxicas no son el único problema. Comer demasiado de ciertos alimentos puede tener efectos graves en su salud, como la enfermedad cardíaca, el asesino número un de los neoyorquinos.



# Coma Alimentos Saludables y Seguros

---

1. En lo posible, coma alimentos orgánicos. Los agricultores orgánicos no usan plaguicidas.
2. Las siguientes frutas y vegetales absorben niveles más altos de plaguicidas, así que cuando le sea posible, elija las versiones orgánicas o menos tratadas: el apio, los melocotones/duraznos, las fresas, las manzanas, los arándanos, las nectarinas, los pimientos, la espinaca, la colrizada, las cerezas, las patatas/papas, y las uvas.
3. Pele las frutas y las verduras y deseche las hojas externas de las verduras de hoja para reducir el consumo de plaguicidas.
4. Quítele la grasa y la piel a la carne y al pollo antes de cocinarlos. Los plaguicidas se pueden acumular en las grasas animales.
5. Coma más frutas, verduras, y frijoles/habichuelas. Estos son mejores para su salud y para el planeta. ¡Y no olvide lavar estos alimentos antes de comerlos!
6. Bebe leche baja en grasa, sodas/refrescos sin azúcar, o agua en vez de bebidas azucaradas.
7. Llame al 311 para obtener una guía detallada del pescado bajo en mercurio.



# PLAGUICIDAS DOMÉSTICOS

## LOS PLAGUICIDAS SON VENENOS.

Muchos plaguicidas contienen sustancias químicas cancerígenas que pueden dañar las células nerviosas y alterar las hormonas corporales. Un estudio realizado por el Columbia Center for Children's Environmental Health se encontró que los bebés nacidos de mujeres expuestas a los plaguicidas estaban más propensos a tener discapacidades físicas y de aprendizaje. El manejo integrado de plagas (IPM por sus siglas en inglés) es una alternativa a los plaguicidas que consiste en la eliminación de la humedad, el sellado de huecos, y la eliminación de las fuentes de comida de las plagas.



# ¡Deshágase de Las Cucarachas y Los Ratones Sin Veneno!

---

1. Evite los productos que dicen “¡peligro!” o “¡veneno!”
2. Nunca use bombas o atomizadores/rociadores/aerosoles plaguicidas. En lugar de eso utilice trampas adhesivas, geles, y estaciones de cebo. Si tiene que usar plaguicidas, abra las ventanas y manténgalos fuera del alcance de los niños.
3. Al contratar a un exterminador profesional, considere usar una empresa que practique IPM.
4. Arregle los escapes de agua y seque lo derramado. A los insectos les gustan los sitios mojados.
5. Evite atraer insectos y plagas. Guarde toda la comida (incluyendo la comida para mascotas) en recipientes bien tapados.
6. Use calafateo y espuma en aerosol para sellar grietas y huecos en las paredes y en los gabinetes, especialmente en la cocina y en el baño, para bloquear las entradas de las plagas. Estos productos están disponibles en cualquier ferretería.



# CONTAMINACIÓN DEL AIRE INTERIOR

**EL AIRE DENTRO DE SU HOGAR PUEDE  
SER PEOR QUE EL AIRE AFUERA.**

En la ciudad de Nueva York, las comunidades de bajos ingresos y minoritarias están en particular riesgo de padecer de asma. Mucha gente sabe que al aire libre los gases del tubo de escape de los carros y los camiones están vinculados al asma y a las alergias.

Pero el aire interior, donde pasamos la mayoría de tiempo, a menudo es aún *peor*. Al mejorar la calidad del aire dentro de su hogar, puede reducir el riesgo de asma y alergias de su familia.



# ¡Limpie el Aire!

---

- 1. No fume en su hogar!** El humo de segunda mano del tabaco puede causar cáncer. Llame al 311 para obtener parchos de nicotina gratuitos y otros materiales para ayudarlo a dejar de fumar.
- 2. Mantenga su hogar libre de toxinas y alérgenos que provienen de la calle:**
  - Deje sus zapatos a la entrada o use un tapete.
  - aspire sus alfombras/tapetes con regularidad para reducir el polvo y los alérgenos.
  - Limpie y desempolvore las superficies duras.
- 3. Evite el uso de ambientadores/purificadores de aire** los cuales comúnmente contienen sustancias químicas que alteran las hormonas y son tóxicas.
- 4. Instale detectores de monóxido de carbono** para controlar el nocivo, o hasta mortífero, monóxido de carbono generado por los electrodomésticos o sistemas de calefacción defectuosos. Examine sus detectores una vez al mes para cerciorarse que las alarmas funcionen.
- 5. Busque pinturas y terminados/acabados sin VOCs.** Los VOCs (por sus siglas en inglés) o compuestos orgánicos volátiles y pueden ser peligrosos para los seres humanos.
- 6. Seque y arregle los escapes de agua** en las tuberías y ventanas. El moho prospera en las áreas húmedas.