

¡Los envenenamientos no se van de vacaciones!



Los niños ya salieron de la escuela. Las familias llevan su almuerzo al picnic. Los huéspedes van y vienen. Los insectos y las serpientes están muy activos. A nadie sorprende que las llamadas a los centros de envenenamientos sean más numerosas en esta época del año.

A continuación le sugerimos qué hacer para prevenir envenenamientos y estar sanos todo el verano:

- ✓ Pida a sus huéspedes que tengan sus medicinas bajo llave.
- ✓ Guarde el líquido para encender el carbón y el aceite para las antorchas del jardín fuera del alcance de los niños.
- ✓ Lávese las manos con agua y jabón antes de tocar los alimentos. Lave todos los cuchillos, tablas de cortar, utensilios y platos que se usen para la comida cruda. Cuando ya esté asada sívala en platos limpios y secos.
- ✓ Mantenga caliente la comida que se sirve caliente, y fría la que se coma fría. Es posible que las sobras de comida que estén afuera por más de dos horas se echen a perder. Si no está segura, mejor tírela a la basura.
- ✓ Evite usar telas muy brillantes y con estampados de flores, así como los jabones perfumados, cremas y fragancias porque atraen los insectos. Use camisas de manga larga y pantalones ligeros y de colores claros.
- ✓ Use menos de un 30% de repelente de insectos (DEET) en los niños y nunca en bebés menores de 2 meses de edad. Lave la piel con agua y jabón antes de entrar a la casa. Lave la ropa que tenga algún tratamiento. Al amanecer y al atardecer procure no salir de la casa porque a esas horas los mosquitos están más activos que nunca.
- ✓ ¡LOS BEBÉS DE MENOS DE 6 MESES NO DEBEN ASOLEARSE NI LES PUEDE PONER FILTRO SOLAR!
- ✓ Tome mucha agua en lugar de refrescos. Ponga en el agua rebanadas de pepino, limón verde o amarillo, moras enteras u hojas de menta para darle variedad.
- ✓ Nunca use el asador en lugares cerrados como tiendas de campaña, vehículos recreativos (campers) o porches cerrados.
- ✓ Llame a **Rocky Mountain Poison Center** a cualquier hora del día o la noche, el número es **1-800-222-1222**.

¡Ahorre \$\$\$\$ preparando sus propias soluciones de limpieza mucho menos tóxicas!

LIMPIADOR MULTIUSOS

2 tazas de vinagre blanco destilado

2 tazas de agua

20 a 30 gotas de aceite esencial (opcional)

Calentar en el microondas hasta que esté apenas caliente para que aumente la capacidad de limpieza de la solución si la usa en áreas difíciles de limpiar.

Use solamente recipientes de vidrio en el microondas.

LIMPIADOR DE VENTANAS

3 cucharaditas de jabón líquido

$\frac{3}{4}$ de taza de vinagre blanco

$\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio

Mezcle todos los ingredientes en una botella con rociador. Agite bien antes de usarlo.

PARA DESTAPAR EL DESAGÜE

1 taza de sal

1 taza de bicarbonato de sodio

$\frac{1}{2}$ taza de vinagre

Vierta los 3 ingredientes en el desagüe. Espere 15 minutos y destape el desagüe con dos litros de agua hirviendo.

JABÓN LÍQUIDO PARA LAVAR PLATOS

22 onzas de jabón de Castilla líquido

30 gotas del aceite esencial que prefiera

Mezcle los 2 ingredientes. Los aceites cítricos son excelentes para eliminar la grasa.

DETERGENTE PARA LA ROPA

$\frac{1}{2}$ taza de bicarbonato de sodio

$\frac{1}{2}$ taza de jabón de Castilla en polvo

$\frac{1}{4}$ de taza de sosa

$\frac{1}{4}$ de taza de bórax

Mezcle bien todos los ingredientes. Use $\frac{1}{2}$ taza por cada carga de lavadora.

SUAVIZADOR DE TELAS

Ponga $\frac{1}{2}$ taza de vinagre blanco destilado durante el ciclo de enjuague de la lavadora.

Use bolas de lana en la secadora para eliminar la pelusa de la ropa y absorber la estática.

PARA FREGAR (estufas, bañeras, azulejos, y otras superficies difíciles de limpiar)

2 tazas de bicarbonato de sodio

$\frac{1}{2}$ taza de jabón de Castilla líquido

4 cucharaditas de glicerina (conservador)

5 a 10 gotas de aceite esencial de lavanda o de árbol de té

Mezcle todos los ingredientes y consérvelos en un recipiente de vidrio con sello, el limpiador dura 2 años. Rocíe con vinagre las superficies muy difíciles de limpiar y espere unos minutos antes de empezar a fregar la superficie con el limpiador.

