

# *Trabajar en el Jardín de Forma Segura:* *Formas de reducir la Ingestión e Inhalación Incidental de Suelo*



## *Días con Viento = No trabajar en el jardín.*

Evite trabajar en su jardín cuando haya vientos.



## *Cúbrase.*

Considere utilizar una mascarilla en ambientes donde haya mucho polvo.



## *Evite tomar o beber cuando esté trabajando en su jardín.*

El suelo y el polvo pueden caer en sus alimentos o bebidas, y usted puede ingerirlo accidentalmente.



## *Manténgase limpio.*

Lávese las manos y todas las partes del cuerpo expuestas después de trabajar en el jardín.



## *Deje sus zapatos afuera.*

Quítese los zapatos antes de entrar en la casa para evitar que el polvo y la tierra entren a su hogar.



## *Mantenga el suelo húmedo mientras este trabajando en el jardín.*

Esto limitará la cantidad de suelo que inhale (o respire).



## *Cuidados en casa*

Limpie los pisos con un trapeador húmedo y sacuda el polvo superficial en su casa de forma regular.

Cambie las bolsas de plástico de su aspiradora más seguido o cambie a una aspiradora de alta eficiencia para eliminar partículas del aire.



## *Escoja ciertas ropas y zapatos para utilizar solo cuando trabaje en el jardín y guárdelos afuera de la casa.*

Mantenga su ropa y zapatos de trabajo del jardín afuera de sus casa.



## *Instrumentos para trabajar en el jardín*

Lave y después guarde todos sus utensilios de trabajo en el jardín afuera de la casa.

Usted puede reducir mucho su exposición al arsénico, plomo y otros metales del suelo si sigue los consejos mencionadas arriba.

## Referencias:

Ramírez-Andreotta, M.D., Artiola, J.F. *Gardenroots Instructional Manual*. 2011, revised 2015. Available at: <http://gardenroots.arizona.edu/get-started#guide>

The University of Arizona, Cooperative Extension. 2008. **Extension Bulletin 1435: Ten Steps to a Successful Vegetable Garden**. Available at: <http://extension.arizona.edu/sites/extension.arizona.edu/files/pubs/az1435.pdf>

The University of Arizona, Cooperative Extension. 2009. **Extension Bulletin 1020: Fertilizing Home Gardens in Arizona**. Available at: <http://extension.arizona.edu/sites/extension.arizona.edu/files/pubs/AZ1020-2014.pdf>

The University of Arizona, Cooperative Extension. 2007. **Yavapai Extension Bulletin #1: A Guide for Making Recommendations for Garden Soils**. Available at: <https://extension.arizona.edu/sites/extension.arizona.edu/files/resources/aguideformakingrecommendationsforgardensoils.pdf>

The University of Arizona, Cooperative Extension. 2006. **Extension Bulletin 1415: Recognizing and Treating Iron Deficiency in the Home Yard**. Available at: <http://extension.arizona.edu/sites/extension.arizona.edu/files/pubs/az1415.pdf>

U.S. Environmental Protection Agency, Region 9. February 2010. **Fact Sheet: Safe Gardening, Safe Play, and a Safe Home**. Available at: [https://yosemite.epa.gov/r9/sfund/r9sfdocw.nsf/3dc283e6c5d6056f88257426007417a2/e03731cfc03cb5fa882576ea006f514c/\\$FILE/Safe%20Gardening%20in%20Dewey-Humboldt.pdf](https://yosemite.epa.gov/r9/sfund/r9sfdocw.nsf/3dc283e6c5d6056f88257426007417a2/e03731cfc03cb5fa882576ea006f514c/$FILE/Safe%20Gardening%20in%20Dewey-Humboldt.pdf)

University of California - Davis, Cooperative Extension. 2004. **Publication 8121: Safe Handling of Fruits and Vegetables**. Available at: <http://ucce.ucdavis.edu/files/datastore/234-418.pdf>

Washington State University, Cooperative Extension. 1999. **Extension Bulletin 1884: Gardening on Lead- and Arsenic-Contaminated Soils**. Available at: <http://content.libraries.wsu.edu/cdm/ref/collection/cahnrs-arch/id/393>



El contenido y los materiales en su totalidad fueron generados bajo el proyecto Gardenroots de Mónica Ramírez-Andreotta, Departamento de Suelos, Agua y Ciencias Ambientales © 2012 Arizona Board of Regents on behalf of the University of Arizona.