

The Truth About the Environment...  
And How to Make it Safe.

---



**The Truth about CIGARETTES...**  
**No ifs, ands or butts about it!**

*Smoking while pregnant can harm the developing infant. Children who live with smokers are more likely to suffer from asthma and other respiratory illnesses, and cancer later in life.*

- Pregnant women should never smoke or be around anyone who is smoking.
- Never smoke around young children.
- Don't allow anyone to smoke in your home or car.
- For advice on quitting, talk to your doctor or contact the American Cancer Society at (212) 663-8800.



**The Truth about LEAD POISONING...**  
**It's time to get the lead out!**

*If lead is ingested it can cause serious and permanent damage to the minds and bodies of young children.*

- If you have a child younger than seven in an apartment with peeling paint and the building was built before 1960, call (212) 960-4800 to request a peeling paint inspection.
- Protect your child by washing their hands and toys after they play, wet mopping floors, using a damp rag to clean other surfaces that may be covered with lead dust, and using cold tap water to cook (hot water is more likely to contain lead).
- If your children are younger than six, get them tested for lead poisoning once a year.



**The Truth about DRUGS & ALCOHOL...**  
**Addicted to death!**

*To avoid serious birth defects pregnant women should avoid using drugs or alcohol.*

- Talk to your child often about the dangers and consequences of drug and alcohol abuse.
- Work together with your neighbors to combat drugs and alcohol abuse by joining or starting a tenant association, a tenant patrol, a block watch-er program or some similar program.
- If you know a family or friend member who is addicted to drugs or alcohol, contact your doctor for advice about recovery programs.



**The Truth about AIR POLLUTION...**  
**Don't just breathe it all in!**

*Dirty air causes lung diseases. The tiny particles from diesel exhaust from trucks and buses causes cancer and can trigger asthma attacks, various cardiopulmonary ailments and premature deaths.*

- Use mass transportation as an alternative to driving whenever possible.
- Write to the New York City Metropolitan Transportation Authority and demand that they convert all diesel buses and depots to natural gas.
- Join a clean air campaign in your community to combat air pollution. For information contact West Harlem Environmental Action: (212) 961-1000.



**The Truth About GARBAGE...**  
**Don't just put a lid on it!**

*Unmanaged garbage looks and smells bad. It also feeds pests like rats, mice and cockroaches that may trigger asthma and spread other diseases.*

- Take your garbage out every night.
- Work with your neighbors and building superintendent to ensure that garbage is stored in sealed containers and kept in a clean, organized area until pickup.
- Work with your neighbors to keep sidewalks and vacant lots clean.



**The Truth About PEST CONTROL...**  
**You may be harming more than just the pests!**

*Roach sprays and rat poison can be harmful to people, especially children.*

- Avoid sprays.
- Keep pests out of your home by fixing cracks and holes.
- Don't provide pests with any food or water.
- Choose pesticides carefully and lock them away from children.
- Pesticides are used to farm fruits and vegetables. Wash all fruits and vegetables thoroughly before eating to remove pesticides.



**The Truth about NUTRITION...**  
**Because you are what you eat!**

*Balanced meals offer the best protection against obesity and other illnesses.*

- Enjoy meals prepared at home with friends and family.
- Avoid eating snacks on the run because it leads to unhealthy eating habits.
- Avoid foods high in fat, salts and added sugar.
- Eat five servings of fruits & vegetables a day. It's easier than it sounds.

Developed by:

The Columbia Center for Children's Environmental Health (CCCEH)

Community Partner:

West Harlem Environmental Action (WE ACT)

For Further Information Contact WE ACT at (212) 961-1000



**La Verdad acerca de los CIGARRILLOS... ¡Ninguna excusa o falsedad acerca de los mismos!**

*El fumar cuando esta en estado puede causar defectos de nacimiento. Niños que viven con fumadores son más susceptibles a sufrir del asma y otros problemas respiratorios y cáncer luego en la vida.*

- Mujeres embarazadas nunca deben fumar o estar alrededor de alguien que fuma.
- Nunca fume cerca de sus niños.
- No permita que alguien fume en su hogar o carro.
- Para obtener consejos en como dejar el vicio, hable con su médico o comuníquese con el American Cancer Society (Sociedad Americana del Cáncer) al (212) 663-8800.



**La Verdad acerca del ENVENENAMIENTO DEL PLOMO... ¡Es tiempo de eliminar el plomo!**

*Si plomo es ingerido puede causar serios y permanentes daños a las mentes y cuerpos de niños.*

- Si usted tiene un niño menor de siete años en un apartamento con pintura despegándose y el edificio fue edificado antes de 1960, llame al (212) 960-4800 para pedir un inspección de pintura que se despegue.
- Proteja a su niño: lavándole las manos y sus juguetes luego de que termine de jugar, fregando los pisos, usando una tela húmeda para limpiar otras superficies que puedan estar cubiertas con polvo de plomo, y usando agua fría del grifo para cocinar (agua caliente es más probable que contenga plomo).
- Si sus niños son menores de seis años, hágalos examinar y hacerles la prueba del plomo por un médico una vez al año.



**La Verdad acerca de las DROGAS y el Alcohol... ¡Adicto a la muerte!**

*Para evitar serios defectos de nacimiento mujeres embarazadas deben evitar el uso de las drogas y el abuso del alcohol.*

- Háblele a su niño de los peligros y las consecuencias del abuso de las drogas y el alcohol.
- Trabaje con sus vecinos para combatir el abuso de drogas y alcohol uniéndose o comenzando una asociación de inquilinos, un sistema de seguridad, un programa de velar la cuadra o un programa similar.
- Si usted sabe que un familiar o amigo es adicto a las drogas o el alcohol, comuníquese con su doctor para averiguar acerca de programas de rehabilitación.



**La Verdad acerca de la CONTAMINACION DEL AIRE... ¡No lo respire!**

*Aire impuro causa enfermedades a los pulmones. Las partículas pequeñas del vaho del combustible diesel de los camiones y los autobuses causan cáncer y pueden causar ataques de asma, varios problemas cardiopulmonares y muertes prematuras.*

- Use la transportación masiva como una alternativa al manejar un vehículo cada vez que le sea posible.
- Escríbale al New York City Metropolitan Transportation Authority (Autoridad de la Transportación Metropolitana de la Ciudad de Nueva York) y exija que conviertan todos los autobuses de diesel y los depósitos a gas natural.
- Forme parte de una campaña de aire limpio en su comunidad para combatir la contaminación del aire. Para obtener mas información comuníquese con West Harlem Environmental Action (Acción Ambiental del Oeste de Harlem) al (212) 961-1000.



**La Verdad acerca de la BASURA... ¡Cúbralo!**

*Basura no controlada se ve y apesta mal. También sirve de alimento para las ratas, los ratones y las cucarachas que desatan los ataques de asma y otras enfermedades.*

- Tire la basura todos los días.
- Trabaje con sus vecinos y el superintendente del edificio para asegurarse que la basura esta almacenada en envases cerrados hasta que sea recogida.
- Únase a sus vecinos para mantener a las calles y los lotes vacíos limpios.



**La Verdad acerca del CONTROL DEL PESTICIDA... ¡Pueda que este haciéndole daño a más personas además de los insectos!**

*Los vaporizadores para las cucarachas y el veneno de ratas pueden ser dañinos para la gente, especialmente los niños.*

- Mantenga a los insectos fuera de su casa cerrando aberturas y huecos.
- No les den comida o agua a los insectos.
- Cierre bien las pesticidas y guárdenlos bien y fuera del alcance de los niños.
- Lave todas las frutas y los vegetales bien antes de comerlos para eliminar los pesticidas.



**La Verdad acerca de la NUTRICION... ¡Porque eres lo que comes!**

*Comidas balanceadas ofrecen la mejor protección contra la obesidad y otras enfermedades.*

- Disfrute con su familia y amigos de la comida preparada en casa.
- Evite comer entre comidas mientras corre durante el día, porque esto le lleva a hábitos de comer no saludables.
- Evite las comidas con un alto contenido de grasa, sal y azúcar.
- Coma cinco partes de frutas y vegetales diariamente. Es más fácil de lo que suena.

Desarrollado por:

**The Columbia Center for Children's Environmental Health (CCCEH)**

Socio Comunal:

**West Harlem Environmental Action (WE ACT)**

Para Más información llame a WE ACT al (212) 961-1000