## **Asbesto**



# Asbesto de origen natural en California LO QUE USTED DEBE SABER

- El asbesto es un mineral que se encuentra en la tierra y en las piedras en algunas partes de California.
- Puede averiguar si su casa o su lugar de trabajo están en un área donde es probable que la tierra o las piedras tengan asbesto.
  Comuníquese con su oficina local del Distrito de la Administración de la Calidad del Aire o el Distrito de Control de la Contaminación del Aire.
- Si es así, cuando se agita el polvo de la tierra o las piedras, usted puede respirar pequeñas partículas de asbesto.
- Con el tiempo, respirar demasiado asbesto puede dañarle los pulmones o hasta provocarle cáncer.
- Si usted fuma, es más probable que le dé cáncer.
- Hay varias cosas que usted puede hacer para respirar menos asbesto. En la parte de atrás de esta hoja le decimos qué debe hacer.
- Para obtener más información, hable con su médico o visite <a href="http://www.atsdr.cdc.gov/NOA/basicinfo.html">http://www.atsdr.cdc.gov/NOA/basicinfo.html</a>



# Asbesto de origen natural en California CÓMO RESPIRAR MENOS ASBESTO

#### Primero lo primero:

- ✓ Averigüe si su casa está en un área donde es probable que la tierra y las piedras tengan asbesto.

  Comuníquese con la oficina local del Distrito de la Administración de la Calidad del Aire o el Distrito de Control de la Contaminación del Aire.
  - ✓ Pregúntele a su jefe si hay asbesto en el área donde usted trabaja al aire libre.

### Si es probable que haya asbesto, estas son algunas de las cosas que usted puede hacer:

#### En la casa:

- ✓ Averigüe si su casa está en un área donde es probable que la tierra y las piedras tengan asbesto.
- ✓ Antes de que las mascotas entren a la casa, use un paño húmedo para quitarles la tierra de los pelos y las patas.
- ✓ Cierre las puertas y las ventanas cuando haya mucho viento.
- Use un paño mojado para quitar el polvo.
   Use un trapeador húmedo en los pisos que no tengan alfombra.
- ✓ Si es posible, use una aspiradora "HEPA" para limpiar las alfombras. Lave los tapetes con frecuencia.
- Pavimente los caminos y las entradas de automóviles, o tápelos con tierra sin asbesto o con gravilla. Use agua en vez de una máquina sopladora para limpiar estas áreas.

#### En el jardín:

- ✓ Cubra el jardín y el patio con tierra que no tenga asbesto o con mantillo.
- ✓ Moje el jardín antes de trabajar en la tierra.

## En el trabajo (al aire libre y con polvo):

- Use los equipos de protección que le dio su jefe (si usted está trabajando donde hay asbesto).
- Moje la tierra o las áreas donde haya polvo antes de trabajar o limpiar. No use aire comprimido ni máquinas sopladoras de hojas.
- Cuando vaya a perforar rocas, échele agua a la barrena o use una perforadora que recoja el polvo.
- ✓ No permita visitantes en las áreas de trabajo donde haya polvo.
- Lave los equipos y los vehículos después del trabajo.
- ✓ Si es posible, dúchese y cámbiese de ropa antes de irse del trabajo. Deje la ropa de trabajo en el trabajo.

#### Al aire libre:

- ✓ Camine, corra, salga de excursión y monte bicicleta por senderos pavimentados.
- ✓ Conduzca despacio por las carreteras sin pavimento. Cierre las ventanillas y las entradas de aire.
- ✓ Juegue al aire libre en terrenos cubiertos (con materiales como astillas de madera, mantillo, arena, gravilla, césped, caucho o pavimento).