



ALTERNATIVAS MENOS TOXICAS

Para la limpieza en el hogar



INGREDIENTES BÁSICOS PARA LA LIMPIEZA EN EL HOGAR



- **Bicarbonato y Bórax** – Limpia y desodoriza, también son buenos para quitar manchas.

- **Jabón común sin perfumes o Triclosan**

– Más seguro y fácil. Jabón de castilla es una buena opción para jabón líquido.

- **Vinagre blanco y jugo de limón** – Reduce la grasa y huele fresco

- **Agua oxigenada (solución 3%)** – Funciona como desinfectante.

- **Cepillo para limpiar o esponja verde para restregar.**



NECESIDADES DE LIMPIEZA

ALTERNATIVAS SALUDABLES

Aromatizante



- Ponga un traste con bicarbonato en el refrigerador o por toda la casa.
- Rocíe bicarbonato en el bote de basura.



Limpiador todo uso

- Mezcle jabón líquido con agua (agua jabonosa).
- Mezcle jabón líquido con 1 cucharada de bicarbonato; después agregue jugo de limón y agua.
- Llene un bote de spray con ½ vinagre blanca y ½ agua, agregue limón para una aroma fresco.



Desodorizantes para alfombra

- Generosamente polvorear bicarbonato sobre la alfombra. Dejarlo reposar durante la noche, o durante un rato.



Limpiador de alfombra, tapicería

- Mezcle 1 cuarto agua tibia, 1 cucharada jabón líquido, 1 cucharada bórax y exprimir un limón o splash de vinagre. Aplicar con un paño húmedo o una esponja y frote suavemente la superficie. Después limpie con un paño limpio y deje secar.



Detergent

- Use detergentes basicos y biodegradable. O buscar jabones naturales.

Limpia desagües



- Aplique ¼ taza de bicarbonato en el desagüe, y después ½ taza de vinagre. Esperar 15 minutos, ponga 2 litros de agua hirviendo en el desagüe.



Limpiador de Vidrio

- Mezclar 1 cuarto de agua tibia con un 1/3 de taza de vinagre blanco y 2 cucharadas grandes de jugo de limón (o 1 cucharadita de jabon liquido) en una botella rociadora. Agitar para mezclar bien. Rocíe en superficies limpias y frotar con un paño suave o con papel periódico.

NECESIDADES DE LIMPIEZA

ALTERNATIVAS SALUDABLES



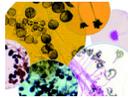
Jabón para las manos

- Usar jabón libre de fragancia y colores.



Cocina: estante, piso y aparatos

- Usar una mezcla de agua jabonosa o agua jabonosa con vinagre.
- Combinar ½ partes de vinagre con ½ partes de agua en una botella rociadora.



Quita moho

- Poner vinagre en el moho, después limpie con agua y jabón.
- Para limpiar el moho de la cortina de la ducha, lave la cortina en la máquina lavadora y mezcle ½ taza de jabón y ½ taza de bicarbonato, y agregar 1 taza de vinagre blanco con el ciclo de enjuague.



Horno

- Bon Ami es una opción buena y saludable.
- Mezcle 2 cucharadas de jabon liquido, 2 cucharadas de Bórax y 1 cuarto de agua tibia; dejar la mezcla en el horno por 20 minutos y entonces restregar con polvos limpiadores sin cloro.



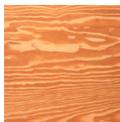
Azulejos

- Combinar 3 tazas de bicarbonato con 1 taza de agua caliente y restregar la superficie. Al final enjuague bien con agua.



El Baño

- Vierta ¼ de taza de bicarbonato en la taza del baño y rocíe con vinagre. Déjelo reposar por media hora y después cepille.
- Mezcle ½ taza de bórax con 1 galon de agua caliente. Funciona como desinfectante y quita manchas.
- Usar Agua Oxigenada (solución 3%) como desinfectante también.



Muebles de madera y cera para pisos

- Mezcle 2 partes aceite vegetal y una parte de jugo de limón. Frote con la mezcla y déjelo reposar. Después lustre con un trapo suave.
- Jabón de aceite es una buena opción también.

*** PRECAUCIÓN *** Las recetas caseras que figuran en esta lista plantean menos amenazas para la salud y el medio ambiente que los productos químicos para el hogar que están destinados a sustituir. Sin embargo, los ingredientes recomendados son aún considerados productos químicos y deben ser tratados como tales, incluyendo mantenerlos alejado de los niños. Lea las etiquetas de todos los productos químicos para el uso adecuado y el almacenamiento. Para más información para limpieza saludable, visite <http://www.calrecycle.ca.gov/reducewaste/Cleaning/>

RECUERDE: NUNCA TIRE LOS TÓXICOS EN LA BASURA

Para deshacerse de las sobras de productos de limpieza y otros productos tóxicos visite www.smchealth.org/hhw o llame el (650) 363-4718 para hacer una cita.

ENVIRONMENTAL HEALTH
SAN MATEO COUNTY

