



General Best Practices for Healthy Gardening

- **Add clean soil and compost.** Consider having these materials tested by a NYS-certified laboratory. **Use raised beds if appropriate for your garden.** Incorporate new compost or other organic material often.
- **Avoid use of railroad ties, telephone poles, pressure-treated wood and previously painted wood** to build your beds because they contain chemicals that can migrate into soil.
- Maintain a **good soil nutrient balance** and a **pH near neutral**.
- **Cover (or mulch) soil in beds and in non-growing areas** such as pathways to reduce children's exposure to soil, and to reduce soil splash, dust and tracking of soil home. Different materials can be used such as stones or wood chips for paths, and compost or dried leaves for beds.
- **Create a barrier to separate underlying soil from children's play area surfaces.** Consider laying down landscape fabric (or other durable material) and put clean play materials such as sand or wood chips on top. **Check the barrier** over time to be sure underlying soil isn't mixing with play materials.
- Always **wash your hands** after gardening, and have children who play or work in the garden wash their hands. Consider also wearing gloves while gardening.
- **Avoid bringing soil into your home** after gardening by removing soil from your garden tools and harvested vegetables while at the garden and changing your shoes before going indoors.
- **Thoroughly wash** and/or **peel garden produce.** This is especially important for leafy and root vegetables, which are more likely to have soil particles on their surfaces.

Source: Healthy Soils, Healthy Communities (2012). Understanding Your Test Results: Lead in Soil and Chicken Eggs.
<http://cwmi.css.cornell.edu/healthypoils.htm>



Consejos generales para practicar la jardinería de manera saludable.

Lo que los jardineros podemos hacer...

- **Agregar suelo y composta limpios.** Si es posible, haga analizar estos materiales por un laboratorio certificado por el estado de Nueva York. Si cultiva verduras en su jardín, trate de hacerlo en camas (arriates/canteros) y agrégueles frecuentemente composta o materia orgánica.
- **No usar durmientes de tren, postes de teléfono, madera tratada o madera que haya sido pintada** para construir las camas porque la madera puede contener sustancias químicas que pueden pasar al suelo.
- Mantener los **nutrientes del suelo bien balanceados** y un **pH cercano al neutro**.
- **Cubrir con astillas de madera “mulch”**, tanto las camas como los andadores y otras áreas donde no se cultivan verduras para disminuir el contacto de los niños con el suelo, reducir las salpicaduras y la cantidad de polvo que se lleva a la casa. También puede usar materiales como grava y piedrecillas para cubrir los andadores y composta u hojas secas para las camas.
- **Colocar una barrera para separar el suelo por debajo de las áreas de juego de los niños.** Puede cubrir el suelo con tela de las que se usan en jardinería (u otro material durable) y colocar encima arena o pedacera de madera limpios. **Revise de vez en cuando la barrera** para asegurarse de que el suelo por debajo no se ha mezclado con los materiales de juego.
- **Lavarse las manos siempre después de trabajar en el jardín** y procurar que los niños que juegan o trabajan en el jardín hagan lo mismo. Considere usar guantes mientras trabaja en el jardín.
- **Evite llevar suelo del jardín a su casa** sacudiendo las herramientas y raíces cosechadas mientras está en el jardín y cambiándose los zapatos antes de entrar a la casa.
- **Lavar muy bien y/o pelar las verduras del jardín.** Esto es especialmente importante en el caso de vegetales con hojas anchas o aquellos que crecen enterrados, de los cuales es más difícil eliminar las partículas de tierra.

Source: Healthy Soils, Healthy Communities (2012). Understanding Your Test Results: Lead in Soil and Chicken Eggs.
<http://cwmi.css.cornell.edu/healthypoils.htm>