

# Good Gardening Practices



These guidelines will help protect you from polycyclic aromatic hydrocarbons (PAHs), lead (Pb) and other contaminants commonly in the urban soil.

- ◆ Wear gloves while gardening
- ◆ Wash hands after gardening and before eating
- ◆ Wash and scrub vegetables before eating and cooking
- ◆ Change gardening shoes before entering home so as not to track excessive dirt indoors
- ◆ Don't let children eat soil
- ◆ Add organic matter to soil, such as compost
- ◆ Till soil only to a depth of 6" – 8"
- ◆ Avoid deep digging or double digging
- ◆ Use mulch to lessen splashing of soil onto plants
- ◆ Don't use railroad ties or pressure treated (CCA) wood

Prepared by: Boston University School of Public Health,  
Department of Environmental Health

Distributed by: Boston Natural Areas Network  
617-542-7696  
[www.bostonnatural.org](http://www.bostonnatural.org)

# Làm vườn an toàn



Những hướng dẫn này sẽ bảo vệ bạn khỏi những chất độc như PAHs, Chì (Pb) và các chất khác từ đất đô thị:

- ◆ Mang bao tay khi làm vườn.
- ◆ Rửa tay sau khi làm vườn và trước khi ăn.
- ◆ Cọ rửa rau củ trước khi ăn hoặc nấu.
- ◆ Thay giầy làm vườn trước khi bước vào nhà để tránh mang chất bẩn vào trong nhà.
- ◆ Đừng để cho trẻ em ăn đất.
- ◆ Bón thêm vào đất những chất hữu cơ như phân trộn.
- ◆ Chỉ nên đào lỗ sâu từ 6 cho đến 8 phân.
- ◆ Tránh đào sâu hoặc đào gấp đôi độ sâu cho phép.
- ◆ Dùng lớp phủ lên cây mới trồng để làm giảm đi sự bốc toé đất bẩn.
- ◆ Không dùng gỗ lát đường xe lửa hay các loại gỗ ép (CCA)

Soạn Thảo bởi: Khoa Sức Khỏe của Trường Đại Học Boston (Boston University) và Khoa Sức Khỏe, Môi Trường.

Phân phối: Boston Natural Areas Network  
617-542-7696  
[www.bostonnatural.org](http://www.bostonnatural.org)