

aire limpio en el interior de su casa



El aire limpio es importante para la salud de su familia.

La pelusa de muchos animales, ciertos insectos y/o los olores y gases que salen de sus productos de limpieza, velas perfumadas o incienso, pueden causar problemas de salud. He aquí algunas maneras de reducir la exposición a éstas sustancias.



1 Deje de fumar y no deje que otros fumen en su casa. Llame al 311 para obtener ayuda para dejar de fumar.

2 Evite quemar velas (especialmente las velas con esencias), aceites o incienso.

3 Utilice trampas y/o pesticidas en gel en lugar de aerosoles.



4 No utilice ambientadores o bolas de naftalina! Trate de hervir limones o palitos de canela para obtener un aroma agradable.



5 Cambie o limpie los filtros de los acondicionadores y purificadores de aire con frecuencia.

6 Si va a comprar una aspiradora nueva, considere comprar una que tenga un filtro HEPA.



**healthy
home**

**healthy
child**

www.ccceh.org



COLUMBIA CENTER
FOR CHILDREN'S
ENVIRONMENTAL
HEALTH

MAILMAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
COLUMBIA UNIVERSITY

