



Hogar dulce

y **saludable** hogar

Medidas simples para tener un hogar saludable

Evite los químicos tóxicos

Utilice productos ecológicos como el vinagre, el bicarbonato de sodio y el agua oxigenada para limpiar o busque compuestos orgánicos no volátiles o de baja volatilidad en el caso de pinturas, adhesivos, alfombras y otros productos.

Si hay humedad, hay moho

Selle las filtraciones (en techos, sótanos, baños), ya que el moho está formado por hongos que pueden desencadenar alergias, asma y otras enfermedades respiratorias.

No pierda de vista el mantenimiento

Cambie el filtro de la caldera o el aire acondicionado cada tres meses, aspire las alfombras regularmente (con una aspiradora que tenga filtro HEPA) y limpie con frecuencia para eliminar las toxinas que puedan acumularse.

Las plagas son mucho más que eso

Los bichos indeseables que aparecen en nuestros hogares, incluidos el excremento y los bichos muertos, pueden desencadenar el asma o reacciones alérgicas. Emplee herramientas de prevención y erradicación que no sean químicas para deshacerse de las plagas.

Dígale no al humo

Evite la exposición al humo secundario pidiéndoles a los fumadores que lo hagan afuera y, al cocinar, asegúrese de airear la cocina con ventiladores, ventanas y extractores de aire.

Elimine el plomo

Si su casa se construyó antes de 1978, mantenga la pintura en buenas condiciones para minimizar la exposición al plomo, sobre todo cerca de las ventanas y las puertas, y limpie con un paño húmedo para ayudar a minimizar la exposición al polvo.

Evite los aromatizadores de ambiente

Todo producto con perfume puede ser un irritante respiratorio, por lo tanto, elija artículos sin perfume o utilice flores frescas, cáscaras de cítricos, clavos de olor o velas hechas con cera de abejas o soja. Evite los aromatizadores que se enchufan.

No se olvide del radón

Evalúelo de forma anual durante los meses de verano. Si los niveles están por encima de 4 pCi/l, analice instalar un sistema de reducción de radón en el sótano.

Para más información: [WomenForAHealthyEnvironment.org](https://www.womenforahealthyenvironment.org)

WOMEN
for a Healthy
ENVIRONMENT

— *Healthy Homes*