

Concientizar en casa: Mejorar la calidad ambiental



¿Qué tan saludable es su hogar? Los contaminantes en interiores pueden causar dolores de cabeza, mareos, náuseas, fatiga, ojos secos o llorosos, congestión y dolor de garganta. También pueden aumentar los síntomas del asma. Hay muchas cosas simples que pueden hacer para mejorar la salud de su hogar. Usen las siguientes preguntas para identificar varios factores que afectan la calidad del aire interior.

- 1 ¿Su casa ha sido examinada para detectar la presencia de radón? Sí No

- 2 ¿Cambian regularmente los filtros de sus equipos de calefacción y aire acondicionado para mejorar la eficacia y reducir los alérgenos? Sí No

- 3 ¿Utilizan limpiadores domésticos que no sean tóxicos y que sean seguros para su uso cerca de niños y mascotas? Sí No

- 4 ¿Han revisado su casa en busca de moho y hongos? Sí No

- 5 ¿Utilizan ventiladores en la cocina y los baños para evitar la acumulación de humedad que pueda provocar el crecimiento de moho y hongos? Sí No

- 6 ¿Apagan el motor del coche cuando está en el garaje o cerca de las tomas de aire? (El ralentí produce gases peligrosos como el monóxido de carbono). Sí No

- 7 ¿Han reemplazado los termómetros antiguos que contienen mercurio por termómetros nuevos sin mercurio? (Los termómetros que contienen mercurio deben desecharse adecuadamente para prevenir la contaminación por mercurio). Sí No

- 8 Si tienen pesticidas, ¿están almacenados de manera segura y fuera del alcance para proteger a niños, mascotas y el ambiente? Sí No

- 9 ¿Tienen plantas de interior, como la planta araña o el helecho de Boston, que no sean tóxicas y que ayuden a eliminar los contaminantes del aire interior? Sí No

