



## Aire interior

### ¿Sabía que...?

*Las personas pasan casi el 90% del tiempo en espacios cerrados. El aire interior podría estar entre 2 a 5 veces más contaminado que el aire del exterior.*

### Plan de acción

- Reduzca las fuentes de contaminación en el hogar:
  - No permita que se fume adentro.
  - Si fuma, deje de hacerlo. Visite [smokefree.gov](http://smokefree.gov).
  - Evite ambientadores, velas y limpiadores abrasivos.
  - Elija productos con bajo contenido de compuestos orgánicos volátiles (COV) (p. ej.: pinturas).
  - Use una campana de extracción de aire cuando cocine. Si tiene estufa de gas, use un extractor con escape al exterior.
  - Repare filtraciones de agua para evitar el moho.
- Deje entrar el aire fresco. Abra las ventanas regularmente.
- Humedezca el polvo y pase un trapo mojado con frecuencia para controlar el polvo.
- Instale alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono.
- Realice pruebas de radón en el sótano, primer y segundo piso.
- Para conocer acerca de estrategias que mejoran la calidad del aire interior, visite [espanol.epa.gov/cai](http://espanol.epa.gov/cai)
- Obtenga más información sobre limpieza segura y ecológica en el sitio [espanol.epa.gov/saferchoice](http://espanol.epa.gov/saferchoice).

*más* →

Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

## Recursos

Muchos estados de EE.UU. y Puerto Rico tienen un programa de calidad del aire interior o recursos que responden a preguntas locales acerca del tema: [Información de las Oficinas Regionales y Estatales de Calidad del Aire Interior](#).

Para recursos locales:

\*Para traducir información en inglés ubique en la parte superior de la página "Translate" y seleccione "Spanish."

Ciudad de Nueva York	La ley local 55 establece que todos los propietarios deben tomar pasos para mantener las viviendas de los inquilinos libres de plagas y moho. Visite <a href="#">Ley Local 55 de 2018</a> * <a href="#">Químicos perjudiciales y productos domésticos</a> . * <a href="#">Prevención de Intoxicaciones en el Hogar</a> .
Estado de Nueva York	Si usted o su niño tiene asma, hable con su doctor para saber si califica para el programa "Vecindarios Saludables." Visite el sitio <a href="http://health.ny.gov">health.ny.gov</a> y busque "Healthy Neighborhoods" * <a href="#">Tabaquismo y Fumador Pasivo</a>
Nueva Jersey	* <a href="#">Línea de Ayuda de NJ Para Dejar de Fumar, Programa de Abandono del Cigarillo para Mamás en NJ</a> .
Puerto Rico y Islas Vírgenes de EE. UU.	Visite <a href="http://icahn.mssm.edu/research/pehsu/us-virgin-islands-puerto-rico">icahn.mssm.edu/research/pehsu/us-virgin-islands-puerto-rico</a> para recursos adaptados a Puerto Rico y las Islas Vírgenes de EE.UU.

Para obtener más información, visite [icahn.mssm.edu/research/pehsu/information](http://icahn.mssm.edu/research/pehsu/information)