

SU VERSIÓN MÁS SALUDABLE

# Lista de control de bienestar ambiental

Aquello que lo rodea cada día en su hogar, trabajo o vecindario puede afectar su salud. Aquí hay algunos consejos para hacer que sus entornos sean más seguros:



## HACER QUE SU HOGAR SEA MÁS SALUDABLE

Eche un vistazo a su hogar. ¿Sabe lo que hay en sus artículos domésticos y productos para el hogar? Algunos productos químicos pueden dañar su salud si entran en su cuerpo en cantidad. Tomar conciencia de las sustancias potencialmente dañinas y eliminarlas puede ayudarlo a mantenerlos a usted y a su familia saludables.

### PARA REDUCIR LAS SUSTANCIAS TÓXICAS EN SU HOGAR:

- Limpie con productos no tóxicos.
- Desempolve con un trapo húmedo.
- Use un trapeador húmedo para limpiar los pisos.
- Aspire con un filtro HEPA.
- Abra una ventana o use un ventilador para mejorar la circulación de aire mientras esté limpiando.
- Tenga un buen sistema de ventilación.
- Lave sus manos y las manos de sus hijos con frecuencia.