



Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



El polvo



¿Sabía usted?

El polvo puede estar contaminado con plomo y otros contaminantes tóxicos provenientes de actividades cercanas de tránsito, minería, agricultura y fábricas, así como productos químicos usados en el hogar. Los niños pequeños están más expuestos al polvo por llevarse las manos a la boca frecuentemente. El polvo y los ácaros de polvo son muy comunes en los hogares y pueden llevar a alergias y empeorar o provocar brotes de asma o eczema.

Haga esto

- ✓ **Limpie** con agua y jabón los juguetes infantiles y otros objetos que los niños se meten a la boca frecuentemente.
- ✓ **Limpie las superficies** con trapos de microfibra mojados y use una aspiradora con filtro HEPA por lo menos una vez por semana.
- ✓ Si tiene un sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC en inglés), **use filtros de MERV 13** para atrapar los contaminantes.
 - ✓ Si no, use un purificador de aire portátil con filtro HEPA.
- ✓ **Si su casa fue construida** durante o antes de la década de los 1970, considere hacer pruebas para detectar la presencia de plomo.
 - ✓ **Si se detecta plomo en la pintura** de su casa, no permita que los niños toquen las áreas de mayor acumulación de polvo como las repisas de las ventanas y límpielas frecuentemente.
- ✓ **Use barreras** para retener el polvo en su casa durante los proyectos de construcción u obras.
 - ✓ **Ver los lineamientos de la EPA** para más detalles.
- ✓ **Para ayudar a reducir los alérgenos** (sustancias que causan alergias):
 - ✓ **Cubra las almohadas** y los colchones con fundas "hipoalérgicas" para reducir su exposición.
 - ✓ **Lave las sábanas** y cobijas cada semana en agua caliente.

No haga esto

- ✗ **No deje las ventanas abiertas** en días ventosos si usted vive en un área donde hay mucho polvo o arena, o si hay obras de construcción cercanas.
- ✗ **No use cortinas pesadas**, que capturan el polvo, si otras alternativas como persianas enrollables o cortinas lavables están disponibles.
- ✗ **No use zapatos dentro de su casa.** Use un tapete de entrada y deje sus zapatos en la puerta.
- ✗ **No use su ropa de trabajo dentro de la casa** si usted trabaja en la industria pesada, la construcción o la agricultura. Lave su ropa de trabajo por separado.



Para más información, escanee el código o visite:
<https://wspehsu.ucsf.edu/projects/prescriptions-for-prevention-exposure-sources/>