



A healthy home is free of dangerous chemicals

A home that is free of dangerous chemicals reduces poisonings, injuries, and other harmful effects.



The main idea

Many commonly used household products (including air fresheners, bleach, carpet shampoos, drain cleaners, furniture polish, and laundry and dishwasher detergents) contain chemicals that may be harmful. Use safer alternatives whenever possible. Other dangerous chemicals include radon (a natural gas that is radioactive), lead paint, and smoke from cigarettes, cigars, and pipes.

How it affects your health

If you breathe, swallow, or touch them, various chemicals may

- Cause dizziness, headaches, fatigue, depression, nausea, vomiting, or diarrhea
- Irritate the eyes, skin, and lungs
- Burn the skin
- Damage the liver, lungs, kidneys, and nervous system
- Cause cancer in various parts of the body
- Lead to convulsions, coma, and death

How to know if you have a problem

- Your household products contain strong fragrances and harsh chemicals, with labels that say *Caution*, *Warning*, *Danger*, or *Poison* (*Danger* and *Poison* are the most dangerous)
- Smoking in and around your home
- Peeling, flaking, or chalking paint in a home built before 1978 that may contain lead

How to fix the problem

- Use the safest possible household products, including homemade “green” products with ingredients like baking soda, vinegar, liquid castile soap, and salt
- Read product warning labels carefully, and follow directions for use, storage, and disposal
- Keep chemicals in their original containers, and never remove labels
- Keep dangerous household chemicals out of children’s reach
- Do not use air fresheners, other products with fragrances, or aerosol sprays
- Post the phone number for the Poison Control Center (1-800-222-1222) near every phone, and program the number into cell phones
- Do not allow smoking in or around your home
- If your home was built before 1978, have it tested for lead paint
- Test for radon, and install systems to remove it if necessary

How to learn more

- U.S. Department of Health and Human Services, Household Products Database, <http://householdproducts.nlm.nih.gov/index.htm>
- Connecticut Poison Control Center, http://poisoncontrol.uchc.edu/about_poisons/index.html
- U.S. Environmental Protection Agency, www.epa.gov/wastes/conservematerials/pubs/hhw-safe.htm

For more information, call the Connecticut Department of Public Health’s Healthy Homes Initiative at 860-509-7299, see www.ct.gov/dph/healthyhomes, or call Infoline at 2-1-1





Un hogar saludable está libre de sustancias químicas peligrosas

Un hogar libre de sustancias químicas peligrosas sufre menos envenenamientos, heridas y otros efectos dañinos.



La idea principal

Muchos productos de uso común en el hogar (tales como desodorantes ambientales, blanqueadores, enjuagues para alfombras, limpiadores de drenaje y para muebles, así como detergentes para la ropa y la vajilla) contienen sustancias químicas que pueden ser dañinas. Busque mejores alternativas siempre que sea posible. Entre otras sustancias químicas peligrosas están: el radón (gas natural radiactivo), la pintura con plomo y el humo de cigarrillos, puros y pipas.

Repercusiones en su salud

Si se inhalan, tragan o tocan, hay sustancias químicas que pueden:

- Ocasionar mareos, dolores de cabeza, fatiga, depresión, náusea, vómito o diarrea
- Irritar los ojos, la piel y los pulmones
- Quemar la piel
- Dañar el hígado, los pulmones, los riñones y el sistema nervioso
- Ocasionar cáncer en varias partes del cuerpo
- Producir convulsiones, estados de coma y muerte

Señales del problema

- En su hogar hay productos con olores penetrantes y sustancias químicas fuertes, con etiquetas que dicen *Precaución*, *Advertencia*, *Peligro* o *Veneno* (*Peligro* y *Veneno* indican los más peligrosos)
- Se fuma dentro y cerca de su casa
- Hay pintura descascarada, descamada o con caleo en una casa construida antes de 1978, pintura que puede contener plomo

Resolución del problema

- Use los productos más seguros para el hogar, incluidos productos «verdes» hechos en casa con ingredientes como bicarbonato, vinagre, jabón de Castilla y sal
- Lea con cuidado las etiquetas de precaución y siga las instrucciones de uso, almacenamiento y eliminación
- Mantenga las sustancias químicas en sus contenedores originales y nunca remueva las etiquetas
- Mantenga fuera del alcance de los niños las sustancias químicas peligrosas del hogar
- No use desodorantes ambientales, ni ningún otro producto con aromas, ni aerosoles
- Escriba el número del centro de envenenamiento (1-800-222-1222) cerca de cada teléfono y prográmelos en sus teléfonos celulares
- No permita que se fume dentro o cerca de su hogar
- Si su casa fue construida antes de 1978, haga que verifiquen la pintura por plomo
- Verifique si hay radón e instale sistemas para removerlo si es necesario

Dónde obtener más información

- U.S. Department of Health and Human Services, Household Products Database, <http://householdproducts.nlm.nih.gov/index.htm>
- Connecticut Poison Control Center, http://poisoncontrol.uchc.edu/about_poisons/index.html
- U.S. Environmental Protection Agency, www.epa.gov/wastes/conservation/materials/pubs/hhw-safe.htm

Para más información, llame al Connecticut Department of Public Health's Healthy Homes Initiative al 860-509-7299, visite www.ct.gov/dph/healthyhomes, o llame a *Infoline* al 2-1-1