



# A healthy home is well ventilated

A well-ventilated home provides fresh air.



## The main idea

Most people spend most of their time indoors. But indoor air often contains unhealthy chemicals from household products (such as cleaning supplies), furnaces, and other devices. Bringing fresh air into the home helps to remove or dilute these chemicals and makes breathing healthier.

## How it affects your health

Chemicals from household products may have various health effects. In a home that is poorly ventilated, poor air quality may

- Make allergy or asthma symptoms worse
- Make your eyes red, and make your nose and throat burn
- Make you feel tired and give you headaches often
- Allow mold to grow because of too much moisture

## How to know if you have a problem

- You see or smell mold, fumes, smoke, or strong or unpleasant smells
- Surfaces are very dusty
- Heating and air conditioner filters and vents are dirty or clogged with dust
- Clothes dryer is not vented to outside
- Exhaust fans in bathrooms or kitchen are missing, not working, or not vented to outside

## How to fix the problem

- Do not allow smoking in the home
- Open windows whenever possible
- In bathrooms and kitchens, use exhaust fans that are vented outside
- Do not use aerosol sprays, scented candles, and air fresheners
- Choose household products—like safer paints, adhesives, and wood items—that do not give off dangerous gases
- Clean heating and air conditioner vents, and replace filters regularly
- Vent all appliances that burn fuel to the outside
- Have furnace, hot water heater, gas appliances, and fireplace or woodstove checked every year by qualified professionals
- Test for radon, a natural gas that causes lung cancer, and if needed, install systems to reduce radon
- Consider indoor air quality if you make your home more energy efficient

## How to learn more

- U.S. Environmental Protection Agency, *Homeowner's Guide to Ventilation*, [http://www.nchh.org/Portals/0/Contents/Homeowners\\_Guide\\_to\\_Ventilation.pdf](http://www.nchh.org/Portals/0/Contents/Homeowners_Guide_to_Ventilation.pdf)
- U.S. Department of Energy, *Guide to Home Ventilation*, [http://www1.eere.energy.gov/buildings/openhouse/pdfs/ventilation\\_factsheet16.pdf](http://www1.eere.energy.gov/buildings/openhouse/pdfs/ventilation_factsheet16.pdf)

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



# Un hogar saludable está bien ventilado



Un hogar bien ventilado brinda aire fresco.

## La idea principal

La mayoría de la gente pasa la mayor parte del tiempo en el hogar. Pero en el hogar el aire contiene sustancias químicas poco saludables provenientes de productos para el hogar (tales como limpiadores), de la calefacción y de otros dispositivos. Hacer circular aire fresco en el hogar ayuda a remover o a diluir esas sustancias químicas y hace más saludable la respiración.

## Repercusiones en su salud

Las sustancias químicas provenientes de productos del hogar pueden tener varios efectos sobre la salud. En un hogar mal ventilado, la mala calidad del aire puede:

- Hacer empeorar las alergias o los síntomas del asma
- Ponerle los ojos rojos o producirle escozor en nariz y garganta
- Producirle fatiga y dolor de cabeza con frecuencia
- Inducir el crecimiento de moho por exceso de humedad

## Señales del problema

- Se ve moho, vapores, o humo, o se percibe su olor u otros olores desagradables
- Hay mucho polvo
- Los filtros y ductos de ventilación de la calefacción y del aire acondicionado están sucios u obstruidos con polvo
- La secadora de ropa no tiene ventilación al exterior
- No hay ventiladores de descarga en los baños o en la cocina, o no funcionan, o no tienen ventilación al exterior

## Resolución del problema

- No permita que se fume en su hogar
- Abra las ventanas siempre que sea posible
- En baños y en cocinas: use ventiladores de descarga que den al exterior
- No use aerosoles, velas perfumadas ni desodorantes ambientales
- Seleccione productos del hogar —tales como pintura más segura, adhesivos y artículos de madera— que no despiden gases peligrosos
- Limpie los ductos de ventilación de la calefacción y del aire acondicionado y reemplace los filtros con regularidad
- Dirija hacia el exterior la ventilación de todo aparato que consuma combustible
- Haga que personal calificado verifique anualmente el sistema de calefacción, el calentador de agua, los aparatos de gas, y la chimenea o el horno de leña
- Verifique si hay radón, un gas natural que produce cáncer del pulmón y, si se requiere, instale sistemas que reduzcan su concentración
- Sopesa la calidad del aire en el hogar si decide hacerlo más eficiente en consumo de energía

## How to learn more

- U.S. Environmental Protection Agency, Homeowner's Guide to Ventilation, [http://www.nchh.org/Portals/0/Contents/Homeowners\\_Guide\\_to\\_Ventilation.pdf](http://www.nchh.org/Portals/0/Contents/Homeowners_Guide_to_Ventilation.pdf)
- U.S. Department of Energy, Guide to Home Ventilation, [http://www1.eere.energy.gov/buildings/openhouse/pdfs/ventilation\\_factsheet16.pdf](http://www1.eere.energy.gov/buildings/openhouse/pdfs/ventilation_factsheet16.pdf)

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