



## Consejos para reducir la exposición a químicos tóxicos en alfombras y muebles:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Mantenga bajos los niveles de polvo quitando el polvo húmedo, trapeando y aspirando con una aspiradora que tenga un filtro de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA).
- Reemplace los filtros HEPA de la aspiradora de manera rutinaria.
- Coloque una alfombra de puerta en todas las entradas exteriores y anime a limpiar o quitarse los zapatos antes de entrar.
- Limpie las alfombras de área al menos dos veces al año con productos de limpieza ecológicos sin fragancia.
- Si es posible, elija muebles de madera maciza. Evite el uso de productos de madera prensada con colas que contengan resinas de urea formaldehyde (formaldehído de la urea).
- Deseche o repare con cinta adhesiva los artículos de espuma rasgados, como cojines o almohadas.
- Cuando compre muebles nuevos (muebles tapizados, cortinas, alfombras, etc.) busque opciones que no contengan revestimientos resistentes a las manchas.

## Consejos para reducir la exposición a productos químicos flame retardants (retardantes de llama):

- Lávese las manos con frecuencia, especialmente antes de comer o preparar alimentos.
- Para reducir los niveles de polvo en interiores, use una aspiradora con un filtro HEPA, o un trapeador húmedo, y desempolve con un paño húmedo.
- Seleccione productos para niños hechos de poliéster o lana en lugar de espuma. Es menos probable que estos materiales contengan flame retardants (retardantes de llama).
- Al seleccionar muebles, busque la etiqueta TB117-2013 que indica que el artículo no contiene flame retardants (retardantes de llama).
- Reemplace los muebles tapizados que tengan una etiqueta TB117.
- Evite el uso de almohadillas para alfombras hechas de material reciclado o polyurethane foam (espuma de poliuretano).

Para obtener más información, visite lo siguiente:

- [Cancer and the Environment of Southwestern Pennsylvania, Chemical Fact Sheets: Per-and Polyfluoroalkyl Substances \(PFAS\)](#) (Cáncer y el medio ambiente del suroeste de Pensilvania, hojas informativas químicas: Sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas (PFAS)).
- [Cancer and the Environment of Southwestern Pennsylvania, Chemical Fact Sheets: Flame Retardants](#) (Cáncer y el medio ambiente del suroeste de Pensilvania, hojas de datos químicos: Retardantes de llama).