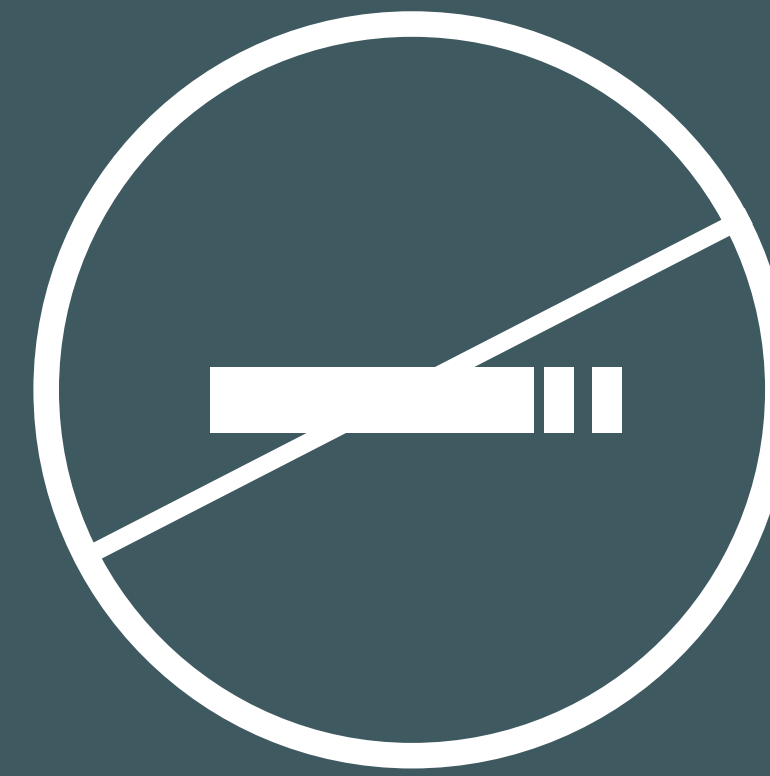


Reducir las exposiciones a los HAPs

Los Hidrocarburos Aromáticos Policíclicos son contaminantes ambientales comunes en el ambiente

Formas de reducir la exposición a los HAPs



EVITE

Evite los cigarrillos, cigarrillo electrónicos, o el humo de cigarro.



VENTILE

Cuando cocine o cuando use una estufa de leña/con fuego, prenda ventiladores o abra las ventanas. Use las parrilla o ahúme al aire libre.



ALTERNE

Alternar el consumo de alimentos ahumados, a la plancha o cocidos, por alimentos horneados, al vapor y enlatados.



LIMITE

Cuando sea posible, limite la exposición a los gases de la gasolina y del diesel (vehículos, maquinaria).



MANTENIMIENTO

Si usa una estufa de leña, asegúrese de que las aberturas y la chimenea no tengan fugas de humo.



REEMPLAZE

Para el control de plagas, considere usar madera triturada o bloques de cedro antipolilla en lugar de bolas de naftalina.



PROTÉJASE

Use guantes para evitar el contacto de la madera tratada con su piel. Use también una máscara si corta madera tratada.