



## Healthy Home Cleaning: In English

- Remove your shoes at the front door to lessen the amount of pesticides and other contaminants tracked into your home.
- Trap dust with a damp cotton or microfiber cloth, and mop hard floors using non-toxic cleaners.
- Use a HEPA vacuum cleaner. These vacuum trap small particles and remove more contaminants and allergens from your home than other vacuums. If outdoor air quality outside your home is not a concern, open the windows to help clear out any airborne pollutants that collect inside your house. If outdoor air quality is a concern, learn about air pollution and support policies that prevent it and protect the air we breathe.
- Homemade cleaners can be less toxic. Make your own using plain water, baking soda, lemon juice and vinegar. Use hydrogen peroxide by itself in the kitchen. Just as it is good for cleaning cuts and abrasions, hydrogen peroxide can also remove stains and sanitize countertops and cutting boards.

## Healthy Home Cleaning: En Español

- Quítese los zapatos al entrar a su hogar para disminuir la cantidad de pesticidas y otros contaminantes que pueda traer en el calzado.
- Atrape el polvo con un paño húmedo de algodón o microfibra. Use un trapeador y limpiadores no tóxicos para limpiar los pisos no alfombrados.
- Utilice una aspiradora HEPA. Estas aspiradoras atrapan las partículas pequeñas y quitan más contaminantes y agentes alergénicos que otras aspiradoras. Si la calidad del aire afuera de la casa no es una preocupación, abra las ventanas para ventilar los contaminantes del aire que se acumulen en el hogar. Si la calidad del aire afuera de su casa es una preocupación, infórmese sobre la contaminación del aire y apoye las políticas que la prevengan y protejan el aire que respiramos.
- Los limpiadores hechos en casa pueden ser menos tóxicos. Prepare sus propios limpiadores con agua, bicarbonato de sodio, jugo de limón y vinagre. Use simplemente agua oxigenada en la cocina. Así como limpia cortes y heridas, el agua oxigenada también puede quitar manchas y desinfectar las superficies y las tablas de cortar de la cocina.