

# 清新的 室内 空气



清新的室内空气对您家庭的健康至关重要。

吸烟，动物和昆虫的排泄物和皮毛，清洁剂产生的喷雾，香薰蜡烛和熏香的烟雾都可能引起健康问题。以下的方法可以帮助您减少对这些物质的接触。



**1** 戒烟，且不要让他人在您的家中吸烟！致电311寻求戒烟帮助。



**2** 避免燃烧蜡烛（尤其是有香味的蜡烛），精油或熏香。

**3** 选择诱饵胶或诱捕器来代替喷雾式杀虫剂。



**4** 尽可能避免使用空气清新剂或樟脑丸！

可以尝试煮柠檬或肉桂棒，来获得清新怡人的气味。

**5** 请经常更换或清洁空调和空气净化器内部的滤网。



**6** 如果您要购买新的吸尘器，请考虑带有HEPA过滤器的吸尘器。



**healthy  
home**

**healthy  
child**

[www.ccceh.org](http://www.ccceh.org)



COLUMBIA CENTER  
FOR CHILDREN'S  
ENVIRONMENTAL  
HEALTH

MAILMAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH  
COLUMBIA UNIVERSITY

