

Staying Healthy Indoors

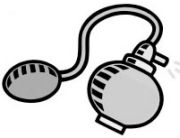
Air pollution is not just an outdoor problem. Air inside homes, schools and work places can become polluted and cause health problems. Particles and gases can come inside through a window or vent. But more often, indoor air pollution has an indoor source.

Indoor sources include: tobacco smoke, fuel oil, cooking gas, wood fires, mold and mildew. Some other sources are: building materials, furnishings, household cleaners and personal hygiene products.

Sick Building Syndrome (SBS) occurs when several people are sickened by the same indoor environment. SBS symptoms are usually mild. Most go away as soon as the pollution source is eliminated. Many pollutants are easy to identify. Others are hard to identify and can cause diseases that show up much later.



The best way to improve indoor air quality is to open windows for at least ten minutes a day.

Trigger of the Month: <i>Fragrances</i>	? <i>Question from a Parent</i> ?
<p>Although fragrances are designed to “improve” the air, they work by releasing chemicals. Most people who wear perfume or aftershave want to smell sweet. They may not know that strong fragrances can trigger asthma.</p> <p>The same is true for air fresheners. They may smell nice but they contain toxic chemicals. Scientists who studied the plug-in kind found more than 1/3 of their chemicals were hazardous to health.</p> <div data-bbox="609 966 787 1134" style="text-align: center;">  <p><i>Fragrance</i></p> </div>	<p>How can I know if and when to use an air humidifier?</p> <p>Use a hygrometer to measure the humidity inside your home. If the level is below 30% a humidifier (or vaporizer) can ease the discomfort of a dry nose, throat, lips, and skin. But you must shut off the humidifier when it reaches 45%. Humidity levels over 45% promote growth of mold, bacteria and dust mites, which are common asthma triggers.</p> <p>Humidifiers are usually not recommended for people with asthma.</p>

SCHOOL ANNOUNCEMENTS

NEXT PARENT ASSOCIATION MEETING:

BRAINTEASER

What is the best time of day to refresh indoor air by opening windows?

The answer depends on your outdoor environment. Is there a bus stop outside? Does the oil delivery truck stand under your window? Do smokers meet there? Try to find a time that avoids these pollutants. Generally, morning air is fresher than afternoon air.

Next issue: Inhaler Use and Care - February 2012

Como quedarse saludable adentro

La polución del aire no es solamente un problema afuera.

El aire adentro de las casas, escuelas, y sitios de trabajo puede tener polución y puede causar problemas de salud. Las partículas y los gases entran por una ventana o conducto de ventilación. Pero también la polución adentro tiene una fuente adentro.

Las fuentes adentro incluyen: el humo de tabaco, aceite de combustible, el gas, fuego de madera, moho, y mildéu. Otras fuentes incluyen: materiales de construcción, muebles, productos de limpieza, y productos higiénicos.

El Síndrome de Edificios Enfermos (SEE) ocurre cuando muchas personas se ponen enfermas por causa del mismo medioambiente adentro. Los síntomas de SEE no son severos, y desaparecen cuando la polución está eliminada.

Se puede identificar muchas fuentes de polución con facilidad. Otras son más difíciles identificar y pueden causar enfermedades que aparecen con tiempo.

El mejor modo de mejorar el aire adentro es abrir la ventana por diez minutos cada día.



Provocadores del mes: Las fragancias	¿ Pregunta de un padre ?
<p>Aunque el propósito de fragancias es mejorar el aire, contienen químicos. Las personas que llevan los perfumes quieren tener un olor dulce, pero tal vez no saben que las fragancias pueden provocar los síntomas de asma.</p> <p>Lo mismo es la verdad para los refrescantes del aire. Tienen olores dulces pero contienen químicos peligrosos. Los científicos que estudiaron los refrescantes de enchufan encontraron que 1/3 de los químicos eran peligrosos para la salud.</p> <div data-bbox="618 1010 786 1142" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">Las fragancias</p>	<p>¿Cómo puedo saber si debo usar un humidificador?</p> <p>Use un higrómetro para medir la humedad en hogar. Si la nivel esta menos que 30% un humidificador puede ayudar con la sequedad en la nariz, garganta, labios, y piel. Pero no use un humidificador si el nivel es más que 45%. La humedad más que 45% causan el crecimiento de moho, bacteria, y migas, que provocan el asma.</p> <p>Usualmente no recomiendan un humidificador para las personas con el asma.</p>

AVISOS DE LA ESCUELA

PRÓXIMA REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE PADRES:

ROMPECABEZAS

¿Cuando es el mejor tiempo del día para abrir las ventanas y refrescar el aire adentro?

Depende del medioambiente afuera del hogar. ¿Hay una parada de autobús cerca? ¿Hay un camión que se queda abajo de la ventana? ¿Hay fumadores que se reúnen cerca? Busque un tiempo para evitar las fuentes de polución. Generalmente el aire es más fresco en la mañana.

Próximo mes: Como usar y cuidar de una pompa – febrero de 2012

如何在室内保持身体健康

空气污染不只存在于室外。房屋内，学校内，和办公室内的空气也可以被污染，给人体带来健康问题。悬浮在空气中的颗粒和气体可以从窗子或通风口进入室内，但室内空气污染通常都来源于室内。

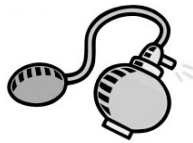
室内空气污染源包括烟雾，燃料油，煤气，平时烧的柴火，与霉菌。房屋建筑材料，家具，家用清洁剂和私人卫生产品也是空气污染源。

大楼病综合征 (Sick Building Syndrome, SBS) 指的是一群人在处在同样的室内环境而患病。大楼病综合征的症状一般都很轻微。症状会随着污染源的清除而消失。有些污染源是可以轻易地用肉眼识别，但也有一些污染源是很难被人看到的。接触到第二种污染源可以给人带来慢性疾病。得病后，当事人要在很久以后才会察觉到。



每天打开房屋的窗户至少长达十分钟是改善室内空气质量的最好方法。

哮喘诱因： 香水味	? 家长的问题 ?
<p>香水是通过向空中释放出化学物质来掩盖臭味，使周围的空气变香的。很多人用香水或在剃须后用修脸嫩肤露的目的是把自己变得好闻点，但他们却不知道很浓的香水味可引发哮喘。</p> <p>空气清新剂闻起来很香，但却含有有毒的化学物质。有科学研究发现插进插座就可运用的空气清新剂所含有的化学物质里有超过三分之一是对身体健康有碍的。</p>	<p>我怎么判断我家里需要一台空气加湿器？加装加湿器之后，应该在什么时候开？</p> <p>你可以用湿度计 (hydrometer) 来测量家里室内的湿度。如果室内的湿度低于百分之三十，开加湿器 (humidifier) 或蒸气喷雾器 (vaporizer) 能减轻皮肤瘙痒，喉咙、鼻腔干燥，和口干舌燥所带来的不适。当室内湿度达到百分之四十五时，关掉加湿器。湿度超过百分之四十五会导致霉菌，细菌，和尘虱在室内生长。霉菌，细菌，和尘虱都是常见的哮喘诱因。</p> <p>哮喘患者在家里最好不要用加湿器。</p>



香水味

校方通告

- 新年快乐！安全第一。
-
-

难题

一天中什么时候打开窗户通风，保持室内空气清新最好？

答案取决于你住宅的周围环境。住处附近是否设有公车车站？汽油送货车停车的位子是否经常就在你房屋的窗户旁？吸烟者是否常聚集在你的住宅外面抽烟？避开在这些时段开窗户，以避免接触到污染源。一般而言，早晨的空气比下午的空气清新。

下个月的校园新闻：急性缓解吸入剂的使用须知