

Moho o Humedad en Mi Hogar: ¿Qué Hago?

Actualizado en abril de 2016 (Anteriormente *Moho en Mi Hogar—¿Qué Hago?*)

Esta hoja informativa provee información básica sobre el moho y la humedad, los problemas de salud a causa del moho y la humedad, cómo localizar y limpiar los materiales y las áreas mohosas o húmedas, y cómo prevenir que el moho siga creciendo en su hogar.



Respirar el aire en lugares que estén húmedos o mohosos puede perjudicar su salud. Esto incluye los lugares con:

- Moho visible
- Olor a moho o a la humedad
- Materiales o superficies que permanezcan húmedos o se humedezcan frecuentemente
- Daño por agua

Los lugares húmedos y mohosos permiten que las esporas u otros pequeños pedazos de moho entren en el aire, lo cual puede causar problemas respiratorios u otros problemas de salud. Los materiales húmedos permiten que la bacteria crezca, y también pueden

permitir que las sustancias químicas de los materiales de construcción entren en el aire.

A menos que el moho sea controlado, éste puede causar daño en los pisos, paredes, techos y otras estructuras en su hogar. El moho también puede dañar sus muebles, tales como las alfombras, las sillas y los sofás. La ropa y los zapatos dentro de los armarios húmedos pueden comenzar a mancharse y a desintegrarse. **Cuanto más tiempo crezca el moho, mayor será el daño que puede causar.**

La mejor manera de arreglar un problema de moho es:

- localizar las áreas donde hay humedad y moho
- arreglar las goteras u otros problemas de humedad (tales como la condensación en las ventanas o en las paredes, los aspersores del jardín que estén demasiado cerca de su hogar, las canaletas obstruidas)
- seque rápidamente las áreas húmedas o los materiales húmedos
- limpie y remueva los materiales que estén mohosos de manera rápida y segura

Lo más importante que puede hacer es deshacerse del moho y la humedad de la manera más rápida y segura posible. Los problemas del moho no desaparecerán si los problemas de humedad no son arreglados.

No es importante que alguien mida cuanto moho hay o qué tipo de moho es.

Para el mensaje de CDPH sobre la humedad y el moho, vea www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/EHLB/IAQ/CDPH%20Document%20Library/MoldDampStatement2017_SPA.pdf

El Manejo de los Materiales Húmedos y Mohosos en su Hogar

★ SIEMPRE IDENTIFIQUE Y REPARE LAS FUENTES DE HUMEDAD ★

MATERIALES NO-POROSOS

Tales como el metal, plástico, vidrio, azulejo, laminado, la madera sólida o sellada

Seque los materiales lo mas pronto posible y limpie el moho

MATERIALES POROSOS

Tales como la alfombra, la tabla roca, las tejas del techo, telas, espuma, cartón, papel, madera prensada

HUMEDO
pero no hay
olor a húmedo
o a moho

Seque los
materiales lo
mas pronto
posible

Si el moho crece o se
desarrolla,
TIRE

SE VE O HUELE
A MOHO

REMUEVA O
TIRE

* No guarde materiales que hayan sido sumergidos en agua de drenaje, aceites, o sustancias químicas.

¿Qué es el moho?



El moho es un organismo microscópico. Los mohos al igual que las setas (hongos) y las levaduras, son hongos y son importantes porque ayudan a descomponer las plantas y los animales muertos y reciclan los nutrientes en el ambiente. Hay muchos tipos de moho y pueden ser encontrados en casi todos lados, adentro y afuera. El moho que crece en las superficies se puede ver como una mancha o puede estar crespo o baboso. Usualmente es blanco, gris, café o negro, pero también puede ser verde rojo o de otros colores.

¿Cómo están relacionados el moho y la humedad?

El moho se alimenta con cualquier tipo de material orgánico, como las hojas, la madera, papel o incluso el polvo. El moho también necesita la humedad para crecer y reproducirse. El material orgánico casi siempre está presente, por eso, si el moho crece o no, depende en gran medida a la presencia de la humedad. Al arreglar los problemas de humedad usted puede prevenir el crecimiento del moho en su hogar.

El moho y su salud

¿Cómo estoy expuesto al moho en el interior?

Usted puede ser expuesto al moho en el interior al respirar los pequeños pedazos de moho y las esporas. Las esporas de moho son como pequeñas semillas. Las esporas pueden estar en los materiales como las paredes, los pisos, o los muebles, o flotan en el aire. Es común encontrar las esporas en el aire del interior. Todos respiramos algo de moho todos los días.

La mayoría de las esporas de moho localizadas en el aire del interior vienen de afuera, de haber humedad dentro de los edificios, el moho puede crecer rápidamente y soltar muchas esporas en el aire interior.



¿Puede el moho afectar su salud?

El moho puede causar problemas de salud por medio de las alergias, inflamación, o, con menor frecuencia, infección.

- **Las reacciones alérgicas** (frecuentemente llamada *fiebre de heno*), tales como el estornudo, secreción nasal, ojos rojos e irritación en la piel, pueden ocurrir si una persona que es alérgica al moho inhala moho.
- La humedad y el moho pueden causar **asma**, provocar ataques de asma, y empeorar los síntomas de asma como silbido y tos.
- Si usted tiene un problema de moho o humedad en su hogar, usted puede ser más propenso a contraer **infecciones respiratorias**, como resfriados o la gripe. En un número de personas muy pequeño el moho puede causar infecciones de hongos.

Los problemas más grandes con moho en el interior y la humedad son más propensos a causar problemas de salud que los problemas más pequeños.

Aunque usted no crea que el moho le esté afectando, el moho en el interior y la humedad son malos para su salud. Si usted puede ver u oler el moho o tiene humedad o daño por agua, usted debería de arreglar la fuente de la humedad, arreglar los problemas lo más pronto posible, y limpiar y remover el moho (Vea *La limpieza del moho en su hogar*).

Si usted tiene un problema de salud que cree que es causado por el moho o la humedad, hable con su proveedor de cuidado de la salud.

¿Qué cantidad de moho o humedad se necesita para que me enferme?

Alguna gente es más sensible y más propensa a tener problemas de salud a causa de la humedad o el moho. Las personas sensibles pueden tener problemas de salud aún con exposición a pequeñas cantidades de humedad o moho. Otras personas podrían sólo tener problemas de salud si son expuestas a más humedad o moho o si son expuestos por más tiempo.

La gente que es especialmente propensa a tener problemas por menor exposición al moho o la humedad es:

- **Las personas que ya tienen condiciones respiratorias**, tales como las alergias o asma, o son sensibles a otras cosas en el aire.
- **La gente con sistemas inmunes frágiles** (tales como las personas infectadas con el VIH o personas con cáncer que están recibiendo quimioterapia).
- **Los infantes y niños pequeños, y las personas mayores.**

¿Importa el tipo de moho que está en mi hogar?

Nadie sabe ciertamente si algunos tipos de moho son más perjudiciales que otros. También, el moho afecta a diferentes personas de diferentes maneras. La mejor información que tenemos es que no es útil saber qué tipo de moho está en su casa. Algunos negocios ofrecen probar el moho dentro de su casa para decirle los tipos de moho que hay, y que cantidad de moho hay, pero usted no necesita estas pruebas para saber si tiene un problema de humedad ni de moho.

Problemas de moho y humedad en su hogar

¿Cómo se si tengo problemas de moho o humedad?

El crecimiento del moho puede ser visible, o puede estar oculto debajo de las superficies dañadas por el agua (por ejemplo, el empapelado), detrás de los muebles, al ras y detrás del rodapié, o dentro de las paredes, pisos o techos.

Las señas de problemas de moho o humedad en su hogar son:

- las áreas en los pisos, paredes, molduras o muebles que estén descolorados o que tengan moho encima
- un olor a tierra o a humedad
- áreas húmedas en las superficies
- manchas de agua en las paredes o techos
- daño por agua, tales como los pisos deformes, pintura agrietada o pintura abombada



También puede tener un problema de moho si las personas que son sensibles o alérgicas al moho tienen síntomas al entrar a su hogar.

La condensación en las paredes o ventanas es también una señal importante de un problema de humedad. **Porque la condensación también puede causar un problema con las estufas de gas, el calentón, o secadora, inspeccione los aparatos que funcionan a base de combustible cada año y contacte a su organización local de utilidades o a un contratista profesional si usted tiene preguntas.**



¿Cómo puedo evitar los problemas de moho y humedad?

La mejor manera de evitar los problemas de moho y humedad es estar atento para ver si hay fuentes comunes de humedad dentro de su hogar y deshacerse de cualquier humedad lo más pronto posible.

- **Asegúrese de que haya buen flujo de aire en donde se produzca la humedad**, por ejemplo:
 - que las secadoras ventilen hacia afuera,
 - al ducharse o banarse, abra una ventana o use un extractor de aire (y manténgalo encendido por 20-30 minutos después), y
 - al cocinar, use un extractor de aire que ventile hacia afuera o abra una ventana.
- **No cuelgue ropa mojada en el interior** a menos que pueda abrir ventanas para que la humedad salga.
- **Revise las cámaras y los sótanos para la humedad** y selle cualquier gotera o grieta.
- **Encienda y deje correr los deshumidificadores** para remover la humedad excesiva en los interiores, como los sótanos.
- **Asegúrese de que los techos estén en buenas condiciones** y arregle las goteras lo más pronto posible.
- **Apunte las regaderas del jardín lejos de su hogar.**
- **Asegúrese de que las canaletas y los canales descendientes drenen el agua lejos de su hogar.**
- **Asegúrese que el suelo afuera, y alrededor de su hogar se incline a lo lejos de su casa.**
- **Si tiene una gotera o inundación, hágase cargo de la humedad inmediatamente:**
 - Póngale alto a la fuente de la gotera o inundación.
 - Remueva el exceso de agua con un trapeador, una aspiradora o una pompa.
 - Mueva los artículos mojados a alguna área bien ventilada para que se sequen o póngalos afuera para que se sequen más rápido.
 - Mueva las carpetas y levante la carpeta húmeda lo más pronto posible.
 - Abra las puertas de los closets y aleje los muebles de las paredes para aumentar el flujo de aire.
 - Remueva la tabla roca y el rodapié, abra los paneles de la pared, de ser necesario, para permitir que el aire entre al área y se seque bien en donde se hayan mojado las paredes. (Para información más específica, vea los recursos adicionales listados en *Limpieza de inundaciones*).
 - Corra los abanicos portátiles para aumentar el flujo de aire (pero no si el moho ya ha empezado a crecer, esto podría regar el moho).
 - NO use el sistema de calefacción central o el sistema de aire acondicionado si este o alguno de los ductos han sido inundados. Esto podría regar el moho alrededor de su hogar.
- Si usted tiene un problema de humedad que usted no pueda arreglar por sí mismo, **tome en consideración el contratar a un contratista o un experto en construcción para que este le ayude.**

La humedad y el moho en hogares alquilados

En California, ambos los inquilinos y los arrendadores tienen un papel importante en mantener los hogares libres de humedad y de moho. Generalmente, el arrendador debe proveer una unidad apta para ocuparse y debe seguir el código de vivienda y salud. El Código de Vivienda de California, a partir del 1 de enero de 2016, dice que; si hay suficiente humedad o moho visible (u otras ciertas condiciones) en una vivienda que es un peligro para la salud de los ocupantes, la vivienda es deficiente y debe ser remediada por el propietario. Dígale a su arrendador si tiene este tipo de problema y pídale que lo arregle. Usted puede contactar a la agencia de cumplimiento de los Códigos de su ciudad o condado para pedirles una inspección.

El departamento de Asuntos del Consumidor de California

Guía de Derechos y Responsabilidades de Inquilinos y Propietarios Residenciales, Páginas 36-47. Revisado en Julio de 2012.

www.dca.ca.gov/publications/landlordbook/spanish_version.pdf

El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano

Derechos del Inquilino, Leyes y Protecciones: California

www.hud.gov/states/california/renting/tenantrights

- No dependa de los filtros para remover las partículas del aire ni los limpiadores para resolver los problemas de moho. Es importante identificar el problema principal, y remover o limpiar los materiales mohosos. Los limpiadores de aire se deben usar por cortos periodos de tiempo solamente para reducir el moho en el aire. Los limpiadores de olores no reducen el moho en el aire.
- Los limpiadores de aire que producen ozono no son efectivos en controlar los mohos del interior, aunque a veces son vendidos con esta afirmación. Adicionalmente, la ozona de algunos limpiadores puede irritar permanentemente sus pulmones. La ozona puede dañar los materiales como la goma y el plástico en el hogar. CDPH recomienda fuertemente que usted NO utilice un limpiador de aire que produzca ozono. Para más información, vea 'Hazardous Ozone-Generating "Air Purifiers"' en: www.arb.ca.gov/research/indoor/ozone.htm.

La limpieza del moho en su hogar

Limpiar el moho en su hogar rápidamente y seguramente es importante, pero **a menos que localice y arregle los problemas en su hogar, sus problemas de moho van a regresar.**

Protéjase y proteja a los demás del moho y las sustancias químicas

Si usted es susceptible al moho, o tiene una historia de efectos de salud a causa del moho, o la cantidad de moho es grande, considere que lo haga un profesional o alguien más.

Limpiar el moho puede exponerle a mucho moho (10 a 1000 veces más de lo usual), y también a detergentes o desinfectantes irritantes. Aunque usted (o su gerente de vivienda) pueda limpiar pequeños problemas de moho—de un área total de 10 pies cuadrados (alrededor de 3 pies por tres pies)—Quizás, primero deba intentar limpiar una área pequeña para asegurarse de que no le afecte su salud. Para problemas de moho grandes—más de 100 pies cuadrados (10 pies por 10 pies)—quizás sea mejor contratar a un contratista con experiencia (Vea Contratación de un Contratista). Para problemas medianos, asegúrese de que usted pueda limpiar el moho de manera segura y de que su salud no será afectada, o contrate a un contratista.

- **Mantenga a otros afuera del área de trabajo** durante la limpieza
- **Use equipo de protección personal**
 - Guantes a prueba de agua
 - Gafas o lentes de protección
 - Una máscara respiratoria N-95 (disponible en ferreterías) para evitar la inhalación del moho. Una máscara respiratoria N-95 tiene dos correas y tiene un número de aprobación de NIOSH impreso en ella. Asegúrese de que la máscara se ajuste firmemente alrededor de su cara.



No use una máscara “para el polvo”. No le protegerá del moho.

- **Póngase ropa que le cubra la mayor parte del cuerpo posible** (Incluso que cubra el pelo y los zapatos) y que pueda ser lavada en agua caliente o que pueda tirarse.
- **Trabaje por periodos de tiempo cortos** y descanse donde pueda respirar aire fresco.
- **Ventile bien su hogar durante y después del trabajo.**

Las máscaras respiratorias que lo protegen de las esporas de moho no lo protegen de los vapores químicos de los desinfectantes. Asegúrese de que el área tenga buen flujo de aire.

Nunca utilice un motor de gasolina en el interior (como una bomba de agua con motor de gas, una lavadora a presión, o un generador). Usted podría exponerse a usted y a su familia al monóxido de carbono tóxico.

¿Necesito desinfectar?

No recomendamos usar desinfectantes, como el cloro u otros productos que contengan cloro, para limpiar el moho. Estos también son peligrosos y no más efectivos que los métodos más seguros. Usar cloro puede irritar la piel, los ojos, la nariz y la garganta, y puede causar problemas respiratorios (como el asma) y lesiones. El cloro también puede dañar la ropa, los zapatos, y otros materiales. El cloro no mata al moho a menos que primero haya limpiado el área y removido el moho, entonces el cloro no es necesario. El cloro no previene que el moho crezca nuevamente.

Usted no puede desinfectar completamente los materiales porosos que estén mohosos, tales como las alfombras, telas, ni la tabla roca. Usted debe removerlos. (Sin embargo, usted puede reusar las cosas que se puedan lavar si todo el moho y las manchas se le quitan.) Para las superficies lisas, no porosas, refregar con detergentes y otros limpiadores recomendados removerán el moho, sin la necesidad de desinfectar. (Utilizar cloro para desinfectar sólo es recomendable si hay preocupación sobre infecciones, por ejemplo, cuando hay un derrame de drenaje.)

Si está pensando usar cloro a pesar de estas advertencias:

- **Sólo utilice cloro o desinfectantes sobre materiales no porosos y sólo después de la limpieza con jabón o detergente.**
- **Nunca mezcle el cloro con amoníaco ni otra sustancia más que el agua (a menos que la etiqueta del producto permita la mezcla) ya que esto puede producir vapores tóxicos.**
- Es muy difícil protegerse completamente de los vapores y el contacto en la piel. Maneje el cloro con precaución. Use protección para los ojos y guantes hechos para proteger la piel de las sustancias químicas agresivas. Asegúrese que haya buena circulación o ventilación del aire exterior para reducir los vapores.

Como remover el moho

- **Primero, arregle el problema de humedad y remueva el exceso de agua**—Una aspiradora en húmedo/seco puede ayudar a remover el agua y limpiar el área.
- Selle el área de trabajo para prevenir que el polvo y las esporas se riegan a otras áreas.
 - Cierre la puerta o utilice hojas de plástico para separar el cuarto.
 - Instale un abanico para qué saque el aire hacia afuera por una ventana o puerta al exterior.
 - Refriegue toda el área mohosa con un jabón o detergente libre de amoníaco, o utilice un limpiador comercial. En agua caliente, usando esponjas o trapos hasta que haya desaparecido el moho.
 - Utilice un cepillo duro o una esponja en paredes de bloques de cemento y en otras superficies disperejas.
 - Enjuague los elementos limpios con agua y seque los bien.

Para información detallada sobre la limpieza del moho, valla a www.epa.gov/mold/mold-cleanup-your-home.

¿Qué puedo guardar?

- **Guarde los materiales que no absorben el agua** (hechos de vidrio, plástico, metal o cerámica) y que se les pueda limpiar el moho.
- **Guarde los elementos que no esten mohos y no huelan a moho.**
- Algunos elementos como la ropa y la ropa de cama se pueden limpiar suficientemente bien para guardarla, vale la pena probar.

¿Que debo tirar?

El moho puede crecer muy rapido en materiales porosos (como tela, alfombra, almohadillas de alfombra, y amortiguador de la espuma) que estan humedos. Es importante secarlos tan pronto como sea posible, antes de que crezca mas moho. Una regla comun es tirar materiales porosos que estan mojados por mas de 24 a 48 horas porque es muy posible que crezca el moho. Sin embargo, si parece o huele a moho, tirelos. Porque es mas facil que las esporas entren al aire despues de que los materiales mohosos hayan secado, quite los articulos mohosos cuanto antes.

Quitar y tirar:

- **Materiales mojados que absorben agua o que parece o huele a moho**, como tabla roca, techo de ladrillo, cortinas, muebles tapizados, y productos hechos de madera aglomerada.
- **Materiales que estan secos pero que parece o huele a moho.**

Es dificil limpiar alfombras de pared a pared con mojo. Tire el alfombra, el respaldo, o el relleno si tiene mojo o si huele a moho. Mantenga alfombras que esten mojadas solo si se puede lavarlas bien o no huelen a mojo cuando sequen.

Si hay una inundacion, quite la tabla roca hasta el nivel mas alto que la marca del agua. Mire adentro del espacio en la pared y tire cualquier material, como la insulacion, que este mojado, mohoso, o si tiene un olor de moho.

De estar embolsados y bien cerrados o sellados los materiales mohosos se pueden tirar en el basurero del hogar. Los materiales que contengan plomo o asbestos deben ser llevados a un programa de desechos domésticos tóxicos. Algunos materiales que podrían contener plomo o asbestos son:

- Las tejas del techo
- Los pisos de vinilo
- Madera pintada, yeso o tabla roca dentro de los hogares construidos antes de 1978

Contratar a un contratista para remover el moho

Si decide contratar a alguien para remover el moho de su hogar:

- Asegúrese de contratar a un contratista con licencia y experiencia profesional que tenga entrenamiento específico en remediar el moho o “reducción de moho.”
- Aunque no hay ninguna licencia o certificación por parte del estado de California para arreglar problemas de humedad o moho, usted puede encontrar profesionales que estén certificados en la reducción de moho por organizaciones profesionales y grupos comerciales. Aquí hay dos ejemplos.
- Para encontrar a contratista con entrenamiento en remediar el moho a través del Instituto de Inspección, Limpieza y Restauración (Institute of Inspection, Cleaning, and Restoration, IICRC por sus siglas en inglés), vaya a www.iicrc.org/locate-a-certified-professional/ y busque servicios de “reducción de moho” en su área.
- Vaya al sitio web de la Asociación de la calidad del aire interior (Indoor Air Quality Association (IAQA) a www.iaqa.org/find-a-pro o llame al 844-802-4103 para encontrar a contratistas con entrenamiento en remediar el moho.

Al contratar a un contratista, hágale preguntas sobre su entrenamiento específico y sobre su experiencia, pregúntele si tiene una licencia o una certificación para remediar el moho, asegúrese de que este asegurado, y pídale referencias. También, dígame al contratista que le explique el trabajo exacto que ellos harán para resolver el problema del moho y la humedad.

Información Adicional

Su ciudad o departamento de salud del condado podría responder sus preguntas sobre cómo lidiar con los problemas de moho. Para localizar su departamento de salud, vaya a www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/Local-Health-Department.aspx.

Si usted renta su hogar, dígame a su arrendador que el problema de humedad y moho debe ser arreglado. (El moho o la humedad causan problemas de salud para los inquilinos lo cual es una condición que hace que el hogar sea “deficiente” según el Código de Vivienda de California. El pintar por encima del moho no es suficiente—los problemas de humedad deben ser reparados y se debe limpiar o desechar los materiales mohosos. Si su arrendador no arregla el problema, usted puede contactar al inspector de salud en su ciudad. El departamento de Asuntos del Consumidor de California ofrece *Inquilinos de California Guía de Derechos y Responsabilidades de Inquilinos y Propietarios Residenciales* en www.dca.ca.gov/publications/landlordbook/spanish_version.pdf.

Mas información sobre el moho en los edificios

Agencia de Protección Ambiental EE.UU.

La Clave Para Controlar el Moho es El control de la Humedad (Solo en inglés: The Key to Mold Control is Moisture Control)

www.epa.gov/mold/index.html

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de EE.UU.

Información sobre el moho y la salud; un inventario de los programas en el estado para la calidad del aire en el interior; consejos sobre las evaluaciones, los esfuerzos para la limpieza y la prevención del crecimiento de moho; y enlaces a recursos.

www.cdc.gov/mold/default.htm

Salud Canadá

Directrices para la calidad del aire interior en residencias: Mohos (2007). Información sobre las propiedades físicas y químicas, las causas del moho, los efectos en la salud, y las directrices canadienses.

www.healthunit.org/hazards/documents/moulds.pdf

Directrices sobre la limpieza del moho

Agencia de Protección Ambiental EE.UU.

La Limpieza del Moho en su Hogar

www.epa.gov/mold/mold-cleanup-your-home

El Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York

Directrices Sobre la Evaluación y el Remedio de Hongos en los Ambientes Interiores.

www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/epi/epi-mold-guidelines.pdf

Consejos para inquilinos y arrendadores

El departamento de Asuntos del Consumidor de California

Guía de Derechos y Responsabilidades de Inquilinos y Propietarios Residenciales, Paginas 36-47. Revisado en Julio de 2012

www.dca.ca.gov/publications/landlordbook/spanish_version.pdf

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE.UU.

Derechos del Inquilino, Leyes y Protecciones: California

www.hud.gov/states/california/renting/tenantrights

Limpieza de inundaciones

Cruz Roja Americana/Agencia Federal para el Manejo de Emergencias

Cómo Reparar su Hogar Inundado. Orientación para la recuperación después de un desastre de inundación que aborda los problemas técnicos y logísticos...

www.redcross.org/images/MEDIA_CustomProductCatalog/m4540081_repairingFloodedHome.pdf

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias

Restoracion Inicial en Edificios Inundados

www.ct.gov/dph/lib/dph/environmental_health/eoha/pdf/fema_initialrestorationfloodbldg.pdf

Información técnica sobre la humedad y el moho en los edificios

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de EE.UU.

Estrategias de Prevención y el Remedio Para el Control y la Eliminación del Crecimiento de Hongos.

www.cdc.gov/mold/strats_fungal_growth.htm

NIOSH

La Prevención de las Enfermedades Respiratorias por Exposiciones Causadas Por La Humedad y El Moho en las Oficinas

www.cdc.gov/niosh/docs/2013-102/

Informacion sobre el programa de la calidad de aire en el interior

CDPH Indoor Air Quality Section

850 Marina Bay Parkway (EHLB)

Richmond, CA 94804-6403.

Contacte: iaq@cdph.ca.gov