



# RESPIRE AIRE MÁS LIMPIO EN CASA

**Se debe evitar cocinar con gas en espacios cerrados, si es posible.** Las cocinas de gas pueden producir cantidades perjudiciales de contaminación del aire en ambientes cerrados, lo que es poco saludable para los adultos y los niños. **Siga estos consejos** para ayudar a reducir o eliminar la contaminación del aire perjudicial en interiores que se produce cuando se usan cocinas de gas.

## **Bueno: Facilitar el flujo de aire**

Siempre use un extractor que ventile hacia el exterior cuando use la cocina de gas. Use las hornallas de la parte trasera de la cocina, si es posible. Si no tiene un extractor o este no ventila hacia el exterior, cocine con la ventana abierta. Nunca use su cocina como fuente de calor.



## **Mejor: Cocinar sin gas**

Si es posible, evite cocinar en una cocina de gas. En cambio, use electrodomésticos que no afecten el aire del hogar, como una olla de cocción lenta, una olla multifunción (Instant Pot), una placa de inducción portátil o una tetera eléctrica para hervir agua.



## **Excelente: Pasar a lo eléctrico**

Si va a cambiar su cocina, elija una eléctrica. La Ley de Reducción de la Inflación pronto ofrecerá fondos para cocinas eléctricas y otras renovaciones eléctricas. Use el extractor de la cocina al freír comida para mantener el aire lo más limpio posible.



## **¿Siente olor a gas? Salga. Llame.**

Si siente olor a azufre o huevos podridos, es posible que tenga una pérdida de gas. **Aunque el olor sea leve, salga como sea.**

Llame a la línea de emergencia de NW Natural disponible las 24 horas:  
**800-882-3377.**

