

Guia de Boas Práticas e Recomendações

Promoção da Qualidade do Ambiente Interior na Habitação de Famílias com Recém-nascidos

1. Preparação do Quarto dos Recém-nascidos



- **Prepare e equipe o quarto** que irá receber o recém-nascido **com antecedência** (>3 meses).
- **Prefira produtos e materiais** rotulados com **baixa emissão** de formaldeído/compostos orgânicos voláteis (VOC). Evite pisos de PVC e móveis recém-fabricados ou restaurados.
- Nos dias anteriores à receção do(s) bebé(s), **ventile o espaço exaustivamente**.

2. Ventilação dos Espaços Interiores

- **Dê preferência a janelas** que estejam **mais resguardadas de fontes poluição externa** e escolha **períodos de pouco tráfego** para promover a ventilação natural da habitação.
- **Durma com a porta do quarto (entre)aberta**, principalmente em quartos pequenos com elevada ocupação.



3. Produtos de Limpeza e Procedimentos de Higienização



- Prefira procedimentos que promovam a **eliminação do material particulado depositado nas superfícies (pó)** sem que se promova a sua **ressuspensão** para o ar ambiente da habitação.
- Utilize a **quantidade mínima de produtos de limpeza** necessária a um procedimento de limpeza eficaz.
- **Evite misturar** produtos de limpeza e/ou desinfecção.
- **Ventile** os espaços interiores **durante e após os procedimentos de limpeza**.

4. Produtos e Eventos Emissores

- **Evite** fontes de poluição do ar interior, como **ambientadores, incensos e velas**.
- **Sempre que detete situações de odores “a queimado”, fumo e/ou aerossóis**, procure identificar e mitigar a respetiva fonte (ex. comida queimada, situação de curto-circuito, etc), e **ventile de imediato a área**.
- **Nunca fume no interior** da habitação.
- **Prefira a aplicação de** antitranspirantes e outros **produtos pessoais e cosméticos em espaços com ventilação mecânica** (casa de banho).
- **Ventile exaustivamente** os espaços **durante e após atividades que envolvam o manuseamento de tintas, colas, produtos adesivos, óleos ou lubrificantes multiusos**.



5. Humidade e Crescimento de Fungos e Bactérias



- **Repare eventuais infiltrações e limite** a utilização de **humidificadores**.
- **Evite secar roupa no interior** da habitação, principalmente em espaços poucos ventilados e com elevada ocupação.
- **Verifique** regularmente **o correto funcionamento e estado de higienização do exaustor da cozinha**.
- Procure assistência técnica especializada para realizar ações de **mitigação de bolores persistentes**.
- Proceda à **higienização regular das superfícies e têxteis** existentes no interior da habitação.



EUROPEAN COMMISSION
RESEARCH AND INNOVATION DG

