



# 自我室内空气调查表

## (DIY Healthy Home Check-up)

这个自我室内空气调查表会帮助你改善家里的环境。找一个空闲的时间跟你家里人一起完成这个调查表

### 1) 完成问题 (Part 1)

走到你家中每一个角落, 仔细的观察, 然后圈出适当的答案. 这些答案是没有办法准确地计算到每一个问题对你健康的危害度, 答案是将危险度分组为低, 中 和高. (如果你见到“N/A”就是说你家里没有这个问题)

尘埃和铅毒的控制	低 危险度	中 危险度	高 危险度	解决问题的 方案
每一个门口是否都有一张鞋垫?	是	一些	没有	11

### 完成行动计划 (Part II)

你要看清楚每一条问题並圈起你觉得正确的危险度, 然後按照你所圈的答案去“解决问题的方案”查出你可採取的行動。

請不要太在意! 這些結果並不代表你的家庭清潔不夠好!

### 2) 決定哪一個才是最重要在於:

- 對你得家人是否很重要
- 你的原意程度去改變
- 對你的房子有多重要專業人士的建議。查問專業人士在你做出任何決定之前。

### 4) 答應在未來的六個月採取三項行動和記錄下來所有的改變在 Part III。選擇最少一個要求你改善健康習慣並可以很快的完成。

Master Home Environmentalist Program  
 American Lung Association of Washington  
 822 John Street  
 Seattle, WA 98109  
 (206) 512-3280 or 1 (800) 732-9339  
 www.wamhe.org

The American Lung Association of Washington’s Master Home Environmentalist program in King County receives funding from the EPA, Region 10, Public Health – Seattle & King County, and the Local Hazardous Waste Management Program in King County.

Version: February, 2017

## PART I: 问题

Walk through your home, make observations, and circle answers.

居民	低危险度	中危险度	高危险度	解决问题的方案
你的家人有没有 • 年纪小于 7 岁的 • 年纪大于 70 岁的 • 怀孕的 • 因为某些理由一定要留在家里	没有		有	1
一年之中你家中的成员通常病几次(头疼, 过度劳累, 类似感冒的症状)?	0-3	4-9	10+	3
你家中的成员有没有任何的敏感症状或哮喘, 鼻塞, 流鼻水, 眼睛感到发痒或有皮疹?	没有		有	1, 3, 4, 15, 19, 26
你家中的成员有没有吸烟的?	没有		有	2
你家中有多少只家宠(猫, 狗和鸟)	一只都没有	1-3 只 if not allergic	4+ 只 or 1+ if allergic	5, 6, 7
附近的环境	低危险度	中危险度	高危险度	解决问题的方案
你家离这些地方有多远? (机场, 火车站或公车站)	1+ 英里	1 英里	4 条街或更加近	11
你家离繁忙的一条街道或高速公路有多远?	4+ 个街口	1-4 个街口	少于一个街口	11
在你家附近, 是否有不平的行路, 路肩, 或车道?	没有		有	11
你家离工厂, 加油站, 干衣店或汽车维修站有多远?	1+ 英里	1 英里	4 条街或更加近	8
在冬天的时候, 你有多少次闻到你邻居用壁灶 (Fireplace) 的烟味?	0-5/一年	1-2/一个月	2+ / 一个星期	8, 9
尘埃和铅的控制	低危险度	中危险度	高危险度	解决问题的方案
你现在住的房子是什么时候建造的?	1978 之后	1978-1951	1951 之前	11
这两年来, 你的房子又没有装修过?	没有	不知道	有	11
在这未来的一年, 你或你的屋主有没有装修的计划?	没有		有	12
房子里面或外面有没有用到含有铅的油漆, 如果有用到, 那有没有破落的现象?	没有	不知道	有	13 (如果不知道.) 如果有 10, 13, 14, 17, 21, 25.
你的邻居有没有除去过他们外墙的油漆?	没有	刮削外墙的油漆	用砂纸出去外墙的油漆	11

你家里面有多少成(%)是铺地毯的?	0-25%	26-75%	76-100%	15, 17
如果某一个房间是铺地毯的, 那么这些是哪一种地毯? (圈起适合你的答案.)	Area rugs	Level loop	Shag or plush	15, 16, 17
你们是怎样控制尘埃或泥进屋的?	脱下鞋子	擦鞋垫或普通地毯	没有	11
是不是每一个门口都有一张擦鞋垫?	有	一些	没有	11
你用的擦鞋垫是哪一种?	Commercial	橡皮胶或塑胶	Rope	11
你在家用的是哪一种吸尘器?	Powerhead or upright	Canister	没有	17
你每隔多长时间才检查你的吸尘器里的袋和皮带?	一个月一次	1-3/年	很少	18
你多久才吸一次尘?	一周一次	1-3/月	少于一个月一次	20, 23
你多久才清理家具上的尘埃?	一周一次	1-3/月	少于一个月一次	20
你多久才清理的家里的擦鞋垫和地毯?	一周一次	1-3/月	少于一个月一次	20
你多久才用热水清洗的家中的床单和被子?	一周一次	1-3/月	少于一个月一次	20
你是怎样清理你家里的小地毯?	拿给店子里去洗或你没有小地毯	用吸尘器吸去面层的尘埃	Vacuum with canister	22
如果你的工作有接触有毒的物质, 你是否有分开清洗工作服?	没有这种情况	有	没有	24
在一天内, 你有多少次用肥皂和暖水洗手?	6次或更多	4-5	0-3	25
如果你的家里有过敏人士, 是否有螨虫滋生在他们的枕头和床褥?	有		没有	26
<b>湿气</b>	<b>低危险度</b>	<b>中危险度</b>	<b>高危险度</b>	<b>解决问题的方案</b>
在冬天, 室内的温度有多少?	60-68°F	55-60°F	55°F 以下	27
你多久才清洗一次雪柜的滴水盘?	经常或没有这种情况	有些时候	很少或者没有多清理	29
你多久清洗冰箱的过滤网?	经常	有些时候	很少或者没有过滤网	30
你家里的厨房和厕所有没有渗水的痕迹? (记得去看看所有洗手盘的下面.)	没有		有	31
在你的厨房和厕所里面有没有地毯?	没有		有	33
当你洗澡或洗完澡后有没有开厕所的排气扇或打开窗口?	有	有时候	没有	34
你家里厕所的排气扇是否通到屋子外面?	有		没有	35

当你煮东西的时候，你的排气扇或窗口是不是开着的，特别是煮开水？	有	有时候	没有	34
你家里厨房的排气扇是否通到屋子外面？	有		没有	36
你家里所有的窗口的周围有没有发霉的现象？	极少	有时候	很少	28, 32, 34, 37, 47
如有下水道在樓房的背後或在地面在前 5 年，材料是否遷移和清除？	有	不知道	没有	39
你的地下室是否潮湿？(霉臭, 霉菌, 墙壁脱色, 发霉的地毯或家具)?	不是		是	40, 38, 41, 44, 28
如有地板下面的通道，是否通氣或通氣被鎖？	是/沒有通道	不知道	沒有	43
如有地板下面的通道，是否用泥被覆蓋膠片？	是/或沒有通道	不知道	沒有	42
如果你家有干衣机，排气管是不是通到房子外面？	是或没有干衣机	不知道	不是	45
你家是否隔熱和細棉？	沒有	有一點	有	46
冬季的时候，你的窗有没有模糊的现象？	极少	有时候	一般	28, 46, 47
你家中的每一个窗门可否打开？	可以		不可以	46
房间里有没有霉臭味或有明显的霉菌？	没有		有	27, 28, 47, 38, 49
你的家中有没有漏水问题？	没有	不知道	有	48
如果你的房子有漏水的问题（里面或外面）在过去的 5 年内，被损坏的部分是否完全清理干净？	是/没有漏水	不知道	没有	49
<b>室内空气</b>	<b>低危险度</b>	<b>中危险度</b>	<b>高危险度</b>	<b>解决问题的方案</b>
你是否住在一间活动房屋或者拖车式的房屋？	不是	是		46, 47
你多久才打开你的窗门让口气流通？	一星期一次	1-3 次/一个月	少于一月一次	50
晚上睡觉的时候，你的窗口是否打开？	是	不是		50
据你所知，你家中有没有用碎料板做成的地板，墙柜或其他家具？	没有	很少	有	57, 56, 58
你家主要用的热源是？	电力	煤气或汽油	木制炉	51
如果你家中有一个暖气炉，那距离上一次清理尘埃已经有多少年了？	0-1	1-4	4+	53
自从上一次你清理过暖气炉的过滤网，离现在已经有多少年了？	0-1	1-2	2+	54
熱氣爐或煤爐有沒有屋外的空氣輔助器？	有/不適合你	不知道	沒有	55
你的房子有没有石棉？(furnace insulation, “popcorn” ceiling, siding, sheet vinyl flooring)?	没有	不知道	有	59 如果你不知道
石棉是否处于良好的条件？(例如 没有受損害, )	是	不知道	不是	62 if no. If yes 60 or 61
氡在你家中是否很常见？	不是	不知道	是	63

如果你家中有氡，那么你有么有测量过?	有测量过 或没有氡		没有	63
如果你曾测试过氡级别，是否超过 4 picoCuries/liter 空气?	不是		是	42, 43, 64
你家中的车房是否与你的房子连接住?	没有或不是	是		67
如果你的车房是连接着你的房子,那么车房里面有没有储存杀虫水或汽油? 有没有强烈的化学物品或汽油味?	没有	有		65
在用车之前,开着引擎在车房里多少时间?	0-15 秒	15-30 秒	30 秒或更多	66
你有没有在闻到汽油味在暖气炉或炉头旁边?	没有	不知道	有	68, 52
你是否在使用抽油烟机在煮食的时候?	有	有时候	没有	69
你的油烟是不是抽到屋外去?	是		不是/没有	70
你家中有没有煤油或汽油暖气炉?	没有	不知道	有	71
如果你家中有木炉或壁炉，当你用的时候，有否闻到烟味?	从来没有	有时候	一般都闻到	72
你有否用有香味的产品?	没有	有时候	有	72a
是否家里有空气清新器，充氧器，或臭氧“家裏有沒有空氣過濾器，“充氧器，” O3 or 臭氧 generator?	没有		有	72b
<b>危險家庭用品</b>	<b>低危險度</b>	<b>中危險度</b>	<b>高危險度</b>	<b>解决问题的方案</b>
你有多常用以下的產品?				
• 長久性或白板粗頭墨水筆	從來都沒	一個月-一年	每週-每天	73
• 橡皮或水泥，膠水，或環氧	從來都沒	一個月-一年	每週-每天	73
• 氨水或氯水質的清潔用品	從來都沒	一個月-一年	每週-每天	73
• 染料，污點，清漆，稀释剂, 錄離器, 沾合劑, 或潤滑劑	從來都沒	一個月-一年	每週-每天	73
• 汽油或溶劑	從來都沒	一個月-一年	每週-每天	73
• 氨水或氯水質的清潔用品	從來都沒	一個月-一年	每週-每天	73
• 有 DANGER 牌的渠道, 炕爐, 或馬桶清潔用品	從來都沒	一個月-一年	每週-每天	73
你有多常用汽車用品 (degreaser, carburetor cleaner)?	從來都沒	每個月到每年	一個星期到一個月	83
你有多常用曬相的化學用品?	從來都沒	每個月到每年	一個星期到一個月	84, 85
你會採取什麼措施來到比避免吸入以上的產品?	在室外使用和戴上口罩	打開最少 2 個窗門	沒什麼特別和打開窗門	74
你是否在使用手套和護眼罩當你用這些產品?	經常	有時候	從來都沒有	75
易燃的產品是否儲放在近火种或熱氣?	不是		是	77
危險用品是否儲放在小孩容易拿到的地方?	沒有		有	78
以上列出來的產品有沒有受到損毀，生鏽，或已開罐的?	沒有		有	79

有沒有被禁止或受限制的產品? (Banned products include DDT, penta, chlordane, carbon tetrachloride, chlorpyrifos, Dursban and Lorsban.)	沒有		有.你需要一份被禁止產品的資料	80
你有多常用廣告殺蟲藥或殺蟲服務(殺蟲噴劑, 殺雜草, 毒老鼠) 市內或室外? (陷阱不計)	從來都沒有	少於一年一次	一年或多于	81, 82
当你用杀虫水的时候, 你是否用到以下的工具?				
• 眼鏡或護眼罩	經常	有時候	從來沒有	75, 76
• 手套	經常	有時候	從來沒有	75, 76
• 长袖衫和长裤	經常	有時候	從來沒有	75, 76
• 帽子	經常	有時候	從來沒有	75, 76
• 防尘口罩 (當你要使用粉狀清潔用品)	經常	有時候	從來沒有	75, 76
• 呼吸 (油漆, 膠水, 溶劑發放出的氣體)	經常	有時候	從來沒有	75, 76
你是如何处理还没用完的杀虫水?	拿到去一個專業處理的地方		倒到水渠裏去, 保留, 或直接扔到垃圾桶裏去	79, 86
你家里有没有草地?	沒有		有	87

## PART II: 解决问题的方案

Check the boxes with the same numbers as the question action items.

### Residents

- 1  如果家人是小孩，老人家或怀孕，你要特别注意屋内的尘埃和其他室内污染物。
- 2  停止吸烟有助清洁空气和健康身体。或者禁止在屋内吸烟来防止家人受到伤害，当你吸烟的时候，记得要穿上吸烟专用的外套或衣服，除掉它们当你进屋的时候。
- 3  要特别注意去降低引发敏感的机会，类似尘埃，霉菌，宠物死皮和有强烈气味的家庭用品。
- 4  如果感觉到长期的不适，请马上去看医生来确定详细的资料关于你的过敏。
- 5  要定期帮你的宠物，宠物床和宠物区清理和吸尘。
- 6  请将所有宠物停留过的地方清理干净，和禁止宠物到某些地方在你家里。
- 7  如果跳蚤在你家中是一个大问题，请索取更多资料关于不同非放学用品方法去控制跳蚤。(请看“Less-Toxic Alternatives”在最后一页。)

### 附近的环境

- 8  鉴别所有污染物的来源和测试室内空气污染是否合格。联络你本地的空气管理部门。(看“Outdoor Emissions”在最后一页。)
- 9  鉴别所有烟雾的来源和徵求改正的方法。帮助邻居认识烧木的烟雾所带来的健康问题，进一步去劝他们控制烟雾。

### 尘埃和铅的控制

- 10  徵求专业人士的意见来降低铅的级别在你家中。
- 11  减少尘埃进屋的可能性。脱下你的鞋当你进屋的时候。或放置一块鞋毯在门外和清理每一周。进屋的尘埃有可能藏有铅，杀虫药，和其他有毒性的物料。
- 12  在你进行装修之前，查询一些有关的安全守则来减少铅对你的危险度。
- 13  将你家中的油漆拿去测试如果你的房子是建于1987年之前，特别你家中有小孩。
- 14  维修或清除已损坏的铅底油漆。(查看“铅的资料”在最后一页)
- 15  如果你家中成员患有哮喘或敏感病，请考虑一下除去屋子里的地毯。
- 16  最好的方案就是去除去你屋子里的地毯再换上木板，瓷磚或塑膠地板。當你選擇新地毯的時候，請盡量購買薄的地毯。
- 17  吸塵機應用豎立式或電動刷頭。(Note: Powerhead means the vacuum has electrically powered brushes to remove dirt.) 如果你沒有這種吸塵機，請嘗試去借一台。或買一個有塵埃感染
- 18  每一個月要檢查洗塵機的皮帶是否帶動洗塵機的刷。
- 19  當洗塵的時候，考慮戴上口罩。
- 20  經常打掃。如果你對蟻蟲（生長在塵埃中）感到敏感，請用熱水清洗每一周，和吸塵每一星期一次。
- 21  清理塵埃的時候用一條濕毛巾。
- 22  面和底部都要吸塵或清洗。(提示: Powerhead means the vacuum has electrically powered brushes to remove dirt.)
- 23  當你吸塵的時候要注意清理裝軟墊的家具和考慮將非常舊衣服從家具上移開。
- 24  分開清洗工作服。
- 25  多點洗手。
- 26  考慮用防蟻蟲套套住枕頭和床墊。大量商店都售賣防蟻蟲枕頭和床墊套。它們有不同價錢和不同材料製成（乙烯基和布料製成）。

### 湿气

- 27  提高室內溫度到 60-68°F 來減少濕氣。
- 28  如果你有一個濕度計去量濕度，採取行動直至濕度降到 50-60%。(濕度計可購買于五金器具店。)
- 29  清理冰箱的滴水盤三個月一次。

- 30  清理冰箱後面的鐵網六個月一次。
- 31  修整漏水的地方和清離或修整被損壞的物件。
- 32  降低廚房的濕氣度就要蓋上煲蓋，開排氣扇，或打開窗門。
- 33  考慮清移廚房或廁所的地毯。
- 34  用排氣扇或打開窗門可減少濕氣。
- 35  廁所的排氣扇應該排到屋外去，和最好有一個時間計。開排氣扇當梳洗的時候和繼續開 30 分鐘當你梳洗完。
- 36  廚房的排氣扇應該排到屋外去。
- 37  用洗潔精和熱水清理霉菌。容許那個地方完全風乾。
- 38  如果可以的就除去家裏地毯。
- 39  用漂白水來到對受到污染的地方進行清理和消毒。（1/4 杯漂白水溝一加侖水）
- 40  檢查排水裝置，水落管和地基“沒有潮濕。”確保排水是通到遠離房子。
- 41  使用一部降濕氣器在地下室及定期清空其積水。
- 42  用 6mil 黑聚乙烯（膠）覆蓋你的樓頂位置，和用沙，，或磚塊錨定。塑膠會減少你家中的濕氣和氬。
- 43  清移任何擋住屋底位置的物件，例如樹葉或泥土。如果沒有排氣閣請致電你本地樓宇檢查員索取更多意見。
- 44  詢問專業人士來到幫你改善地下室的濕氣問題。
- 45  將干衣機的排到屋外來到減少濕氣，霉菌和塵埃。
- 46  如果天氣允許，請打開窗門讓屋內空氣流通。修整或替換不能所有打開的窗門。
- 47  減少濕氣的事：洗澡用短點時間，煲要蓋上蓋，用排氣扇。
- 48  修整某些排水裝置問題。排水溝，水落管，地基，斜坡等等。
- 49  清除所有被水損壞的材料。

## 室內空氣

- 50  打開窗門多一點，和打開睡房窗門如果安全。
- 51  如果你打算要替換你的熱源，請記住電力暖氣爐會對排放出來的空氣作出最少污染。
- 52  檢查你的熱氣爐是否運作正常。
- 53  考慮清理暖器爐的排氣管，如果裏面受到侵蝕和昆蟲，或顯明的霉菌。如果你發現排氣管有太多塵埃和發霉就應該立即換新的。更正任何情況引起霉菌的繁殖。
- 54  替換熱氣爐過濾網最少兩次一年。
- 55  安裝一個空氣輔助氣在屋外來幫助你的熱氣爐和煤爐。
- 56  測試空氣內的甲醛級數。（查看“空氣質素表”在最後一頁）
- 57  如果不能清除，請封掉所有甲醛的來源。用一個甲醛或丙烯酸蓋印。
- 58  如果甲醛來源的級別過高或不可密封，請將其棄掉。
- 59  測試石棉製成的材料。（查看“石棉資料”在最後一頁）
- 60  不要隨便移動石棉。
- 61  覆蓋或隔離石棉。
- 62  查詢有關石棉清除。（尋找石棉清除服務在你本區的黃頁 yellow pages）
- 63  替房子來一個氬的測試。（查看“氬的資料”在最後一頁）
- 64  索取資料關於氬的級別。（查看“氬的資料”在最後一頁）
- 65  清理車房的地板。避免強烈的殺蟲藥，汽油或其他危險化學物在車房。檢查任何危險用品的安全手則。考慮將你的車房的氣排到屋外。
- 66  避免空運轉車輛在車房內。立刻離開在開動之後來到減低排放有毒氣體在車房內或家裏。
- 67  設置門墊和蓋縫條的門在車房和房子之間。
- 68  聯絡你當地的汽油公司關於可能性的爐頭漏煤氣。
- 69  使用爐頭排氣扇當你煮食的時候。
- 70  將你的排氣扇排到屋外去來到減少濕氣的累積。
- 71  避免使用沒排氣的煤油或汽油熱爐在屋內，因為一氧化碳中毒可能發生。
- 72  檢查壁爐。舊一點的壁爐可能達不到現時的空氣質素標準。考慮更新你的壁爐或減少使用的次數。燒風乾的木頭和提供足夠的氧氣。



- 72a  某些人對常用氣味從家庭用品和個人護理產品起反映。轉用無氣味或無香味的產品，避免使用產品成分含有石油和甲醛。產品包裹除臭劑，空氣清新劑，香水，古龍水，洗衣粉，衣服軟化劑，抗靜電薄片，化妝品，頭髮護理產品，護膚品，洗潔精，和其他清潔用品。請使用臭氣型的煙霧劑。
- 72b  禁止使用會排放出臭氧的空氣過濾器。此外另名 O3，和充氧器，臭氧會對肺健康造成危害。離子生成器和靜電 precipitators 或靜電空氣過濾器都是不提倡的品種，因為它們可能排放出臭氣。用一個擁有 HEPA 過濾網的機械制過濾系統。

### 危險家庭用品

- 73  盡量減少使用危險產品。(查看“Less-Toxic Alternatives”在最後一頁)
- 74  使用危險溶劑基礎的產品在屋外，或打開兩扇窗門和用排氣扇。
- 75  戴手套和護眼鏡當使用腐蝕性的產品或殺蟲藥。
- 76  穿上合適的裝備當使用殺蟲藥時：長袖上衣和長褲，不滲透的帽，和防塵面具或呼吸器。
- 77  將所有的易燃材料遠離火源。
- 78  將所有危險產品轉移到小孩不能拿到的地方。
- 79  聯絡你本地的危險物站關於清除危險產品。(查看“危險產品資料”在最後一頁)
- 80  聯絡你本地的危險物站關於哪一種產品是受限制，或關於禁止的產品。(查看“危險產品處理”在最後一頁)合法的殺蟲藥應該按照指示來使用。如果你不再需要其產品，請帶同那些產品到一個危險物處理站。
- 81  減少或停止使用在室內殺蟲藥。嘗試使用無化學物或少危險的產品。(查看“Less-Toxic Alternatives”在最後一頁)如果昆蟲侵入你的房子條查出原因。例如，常見的螞蟻（找尋漏水），或食物（清理倒瀉和儲存食物在冰箱裏面或密封的盒子）
- 82  避免定期殺蟲。調整特殊問題當真的有需要和用無化學物品的方法或少危險物
- 83  考慮增加的室外活動來到吸收更多新鮮空氣。
- 84  考慮安裝通風系統在最常用的房間。
- 85  學習更多有關危險和調查的安全工具。
- 86  請不要將殺蟲藥棄置到渠道或垃圾桶裏。聯絡你本地的危險物站索取更多資料。(查看“Hazardous Product Disposal”最後一頁)
- 87  避免使用“weed and feed”和其他殺蟲藥在你的草園。令你的草園健康，施用一種“自然有機”或“慢性”的肥料。泥土在華盛頓西部通常都是比較缺少鈣，所以如果鈣質是低於 5 就施用石灰在春天和秋天。

## **PART III: 解決方案總結**

決定哪一個問題在解決方案中最需要，在於：

- 是否對你家人的重要性，
- 你的原意成都去做，
- 整體對你的房子, 和
- 專業人士的意見(如果適合)。

答應在未來的六個月採取三項行動和記錄下來所有的改變在 **Part III**。選擇最少一個要求改善健康習慣並可以很快的完成。

改善我/家的健康，我/我們會採取以下三個行動在未來的六個星期：

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

簽名: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Useful Telephone Numbers:** Many numbers are for WA State areas only. \* = National services.

**Air Quality Testing (asbestos, carbon monoxide, formaldehyde, mold, ozone, radon, etc.)**

Note: Radon and other testing kits may be available at your local hardware store.

Analytical Chemistry Inc. (WA State & Pacific NW) <a href="http://www.acilabs.com">www.acilabs.com</a> .....	206-622-8353
Blue Sky Testing Labs (West WA State & West Oregon) <a href="http://www.inyourair.com">www.inyourair.com</a> .....	206-721-2583
Healthy Building Associates (West WA State) <a href="http://www.healthybuilding.com">www.healthybuilding.com</a> .....	206-297-3808
NVL Labs (WA State) <a href="http://www.nvllabs.com">www.nvllabs.com</a> .....	888-685-5227

**Allergy Control Covers for Mattresses / Pillowcases** (they may be available at linen stores)

Group Health Take Care Stores (National orders & WA areas) <a href="http://www.take-care.com">www.take-care.com</a> .....	National 1-800-447-2839
Olympia 1-360-923-7678; Capital Hill 206-326-3496; Northgate 206-302-1208; Redmond 425-883-5052	

**Asbestos Information (For testing see Air Quality Testing)**

Puget Sound Clean Air Agency (WA State areas) <a href="http://www.pscleanair.org">www.pscleanair.org</a> .....	206-343-8800 or 800-552-3565
--	------------------------------

**Asthma and Allergies**

American Lung Association of Washington <a href="http://www.alaw.org">www.alaw.org</a> .....	206-441-5100 or 1-800-732-9339
American Lung Association <a href="http://www.lungusa.org">www.lungusa.org</a> .....	1-800-LUNG-USA
Asthma and Allergy Foundation of America Washington Chapter <a href="http://www.aafawa.org">www.aafawa.org</a> .....	1-800-778-AAFA
Asthma and Allergy Foundation of America <a href="http://www.aafa.org">www.aafa.org</a> .....	1-800-7-ASTHMA

<b>Gas Leaks:</b> Puget Sound Energy (WA State areas) <a href="http://www.pse.com">www.pse.com</a> .....	425-454-2000 or 1-888-225-5773
--	--------------------------------

**Hazardous Product Disposal**

Dept of Ecology Recycling Information Line (WA State) <a href="http://www.ecy.wa.gov/programs.html">www.ecy.wa.gov/programs.html</a> .....	1-800-RECYCLE
Health Department Hazards Line (King County, WA) <a href="http://www.metrokc.gov/hazwaste/">www.metrokc.gov/hazwaste/</a> .....	206-296-4692, 1-888-TOXIC ED
Business waste line.....	206-296-3976

**Indoor Air Quality Information**

American Lung Association of Washington <a href="http://www.alaw.org">www.alaw.org</a> .....	206-441-5100 or 1-800-732-9339
American Lung Association <a href="http://www.lungusa.org">www.lungusa.org</a> .....	1-800-LUNG-USA
Environmental Protection Agency Indoor Air Hotline <a href="http://www.epa.gov/iaq/index.html">http://www.epa.gov/iaq/index.html</a> .....	1-800-438-4318

**Lead Information**

National Lead Information Center <a href="http://www.epa.gov/lead">www.epa.gov/lead</a> .....	1-800-424-LEAD
Centers for Disease Control <a href="http://www.cdc.gov/nceh/lead/lead.htm">www.cdc.gov/nceh/lead/lead.htm</a>	
WA State Dept. of Health Childhood Poison Prevention <a href="http://www.doh.wa.gov/EHSPHL/Epidemiology/NICE/Lead">http://www.doh.wa.gov/EHSPHL/Epidemiology/NICE/Lead</a>	1-800-909-9898

**Lead Testing (paint, soil)**

Analytical Chemistry Inc. (WA State & Pacific NW) <a href="http://www.acilabs.com">www.acilabs.com</a> .....	206-622-8353
Evergreen Analytical Services in Redmond, WA (Mail in testing nationwide).....	425-882-2672
NVL Labs (WA State) (Mail in testing nationwide) <a href="http://www.nvllabs.com">www.nvllabs.com</a> .....	888-685-5227

**Less-Toxic Alternatives (Cleaners, pesticides, and more)**

Washington Toxics Coalition (WA State, national publications) <a href="http://www.watoxics.org">www.watoxics.org</a> .....	206-632-1545 or 1-800-844-SAFE
WSU Cooperative Extension (King County, WA) Taped information .....	206-296-DIAL
Find Businesses that are Environmentally Sound in your neighborhood <a href="http://www.envirostars.com">www.envirostars.com</a> .....	1-877-220-7827

**Lawn Care**

Natural Lawn & Garden Hotline <a href="http://www.metrokc.gov/soils">www.metrokc.gov/soils</a> and <a href="http://www.seattletilth.org">www.seattletilth.org</a> .....	206-633-0224
WSU Master Gardener Program (King County, WA) <a href="http://gardening.wsu.edu/">http://gardening.wsu.edu/</a> .....	206-296-DIAL

**Master Home Environmentalist Program (Creators of this document)**

American Lung Association of WA (WA State) <a href="http://www.alaw.org">www.alaw.org</a> .....	206-441-5100 or 1-800-732-9339
---	--------------------------------

**Outdoor Emissions (Factory emissions, wood smoke, and burning complaints)**

Puget Sound Clean Air Agency (WA State areas) <a href="http://www.pscleanair.org">www.pscleanair.org</a> .....	206-343-8800 or 1-800-552-3565
Burn Ban Information (taped) .....	1-800-595-4341
Pesticide Alternatives (See Less-Toxic Alternatives and Lawn Care)	

**Pesticide Incident Reporting**

WA Dept of Agriculture Pesticide Mgmt (WA State) [www.wa.gov/agr](http://www.wa.gov/agr) .....1-360-902-2040 in Olympia

**Poison Center:** Washington Poison Center (WA State) .....206-526-2121 or 1-800-732-6985

**Radon Information (Also see Air Quality Testing)**

National Radon Hotline (coupons are available for radon kits) [www.nsc.org/library/facts/radon.htm](http://www.nsc.org/library/facts/radon.htm) .....1-800-SOS-RADON

Environmental Protection Agency Indoor Air Hotline [www.epa.gov/iaq](http://www.epa.gov/iaq) .....1-800-438-4318

Washington Department of Health (WA State) [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov) .....Olympia 360-236-3253.....Seattle area 206-361-2896

**Renters' Rights**

The Tenants Union [www.tenantsunion.org](http://www.tenantsunion.org) .....206-723-0500

Washington State Office of the Attorney General (Consumer Protection) [www.atg.wa.gov/consumer/lt/index.shtml](http://www.atg.wa.gov/consumer/lt/index.shtml) ....1-800-551-4636

**Smoking**

American Lung Association of Washington [www.alaw.org](http://www.alaw.org) .....206-441-5100 or 1-800-732-9339

American Lung Association [www.lungusa.org](http://www.lungusa.org) .....1-800-LUNG-USA

Tobacco Quit Line [www.quitline.com](http://www.quitline.com) .....1-877-270-STOP

**Testing:** For additional air, water, radon, and lead testing resources check your local yellow pages.

**Water Quality Testing**

Analytical Chemistry Inc. (WA State & Pacific NW) [www.acilabs.com](http://www.acilabs.com) .....206-622-8353

Washington State Department of Health [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov) .....Seattle area 206-361-2879

**Wood Smoke Information, and Outdoor Burning Complaints (See Outdoor Emissions)**

