

¿Le gustaría saber más sobre cómo mantener el hogar seguro y saludable?

Washington State Department of Health (DOH, Departamento de Salud del Estado de Washington):

1-877-485-7316 o visite

doh.wa.gov/healthyhomes (en inglés)

Washington State Department of Ecology (Departamento de Ecología del Estado de Washington); información sobre sustancias peligrosas:

1-800-633-7585

Washington Poison Center (Centro de Envenenamiento de Washington):

1-800-222-1222

Consumer Product Safety Commission (Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor):

<https://www.cpsc.gov/es/>

Green and Healthy Homes Initiative (Iniciativa de hogares saludables y ecológicos):

greenandhealthyhomes.org (en inglés)

Busque “Haga de su Casa un Hogar Sano para su Familia” para encontrar otros excelentes recursos del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (hud.gov/espanol) de EE. UU. También puede descargar la **aplicación “Healthy Homes Basics”** gratuita del HUD para obtener consejos sobre cómo tener un hogar seguro y saludable.



DOH 334-412 September 2017



ECY 11-04-005 September 2017

Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en otros formatos. Para presentar una solicitud, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).

CASA saludable



HOGAR FELIZ

Haga que su hogar sea un espacio seguro y saludable para toda su familia.

¿Sabía que...?

El ambiente interior de su casa puede tener un gran impacto en su salud y la salud de sus hijos.

- En Washington, aproximadamente 110,000 niños menores de 18 años tienen **asma**. Los alérgenos, el moho y las sustancias químicas presentes en el aire de interiores y el polvo pueden provocar ataques de asma.
- **Los envenenamientos** son más comunes en niños de 1 a 2 años de edad y son la quinta causa principal de muerte no intencionada en niños menores de 6 años. Existen estudios que sugieren que los envenenamientos en el hogar ocurren en su mayoría durante los horarios de comidas, cuando los padres están ocupados preparando los alimentos y los niños tienen hambre.
- Las sustancias químicas que se encuentran en productos del hogar, como productos de limpieza, muebles y materiales de construcción, pueden contaminar el aire y llenar de polvo su hogar. Estas sustancias químicas pueden tener un impacto en el **crecimiento y el desarrollo** de sus hijos.

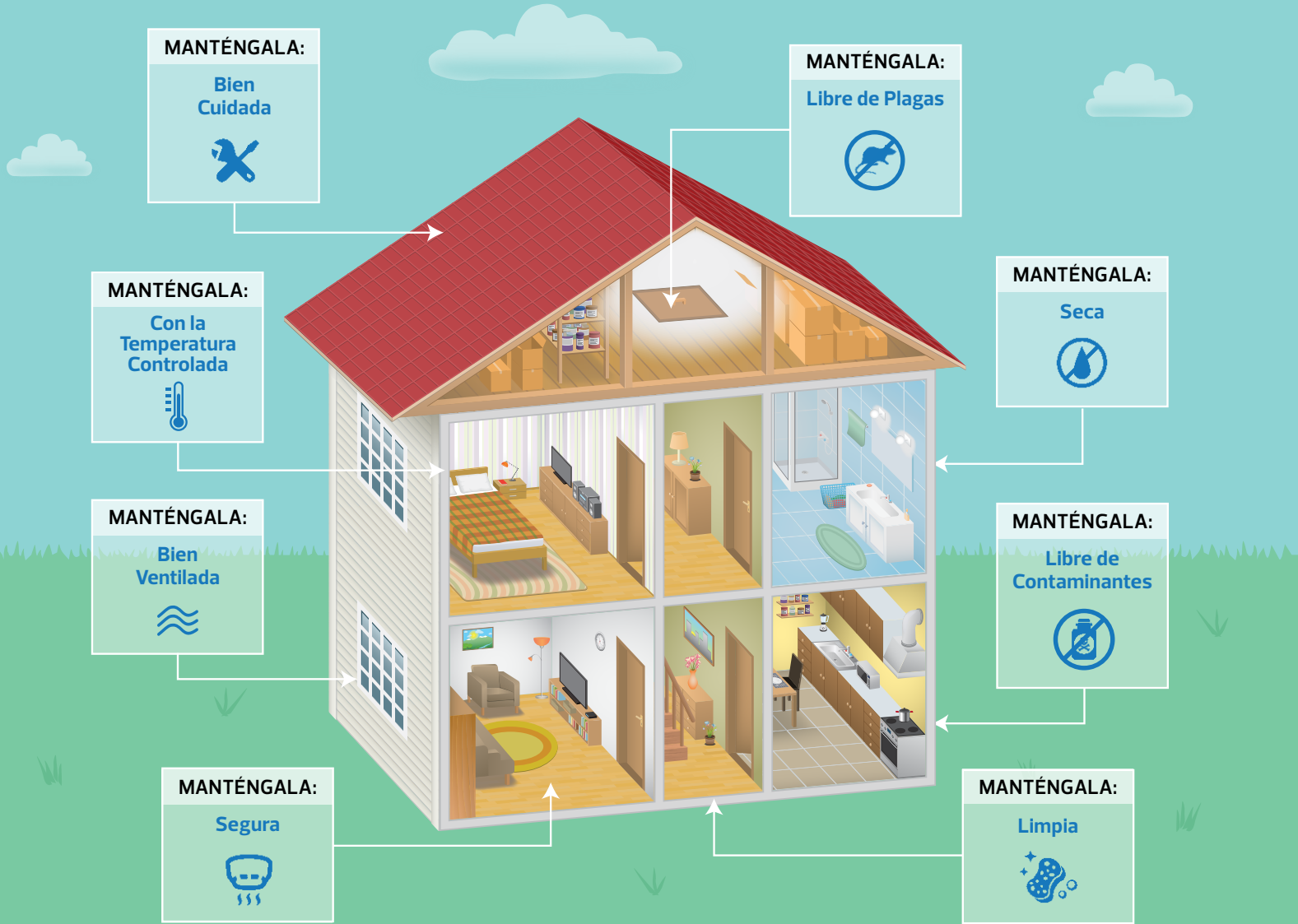
Los niños son los más afectados por las sustancias que se encuentran en el ambiente del hogar porque respiran más aire, beben más agua, pasan más tiempo en el piso y se colocan más objetos en la boca que los adultos.

Las mujeres que están embarazadas o podrían quedar embarazadas y las madres lactantes también deben tener cuidado con las sustancias químicas, porque estas pueden tener un impacto en la salud y en el desarrollo del cerebro del bebé.

Afortunadamente, existen precauciones que puede tomar para que su hogar sea un espacio seguro para que sus hijos exploren y para que toda su familia disfrute.



Casa Saludable, Hogar Feliz



Estos pasos pueden ayudarlo a mantener su hogar seguro y saludable para toda su familia.



Manténgala: Segura

Para reducir el riesgo de lesiones, tome las siguientes precauciones:

- ✓ Instale puertas para bebés al principio y al final de las escaleras.
- ✓ Instale un detector de monóxido de carbono y un detector de humo en cada piso de la casa.
- ✓ Encuentre otras formas de mantener seguros a sus hijos en safekids.org/spanish-resources.



Manténgala: Bien Cuidada

Para ocuparse de los problemas antes de que empeoren, tome las siguientes precauciones:

- ✓ Aprenda cómo mantener la seguridad durante las reparaciones del hogar. Busque "EPA Do-it-yourselfers" (ideas para "hacer usted mismo" de la Environmental Protection Agency [EPA, Agencia de Protección Ambiental]).
- ✓ Repare las superficies cuya pintura se esté descascarando o desprendiendo para reducir la exposición al plomo que se encuentra en la pintura y en el polvo. Consulte a su proveedor de atención médica sobre la necesidad de realizarle una prueba de envenenamiento por plomo a su hijo.
- ✓ Verifique su hogar para detectar radón, un gas peligroso que se produce naturalmente. Consiga un kit en su tienda de herramientas local.
- ✓ Verifique anualmente su pozo de agua potable privado para detectar contaminantes como arsénico y nitratos.



Manténgala: Bien Ventilada

Para reducir los contaminantes en el aire interior, que puede estar más contaminado que el aire exterior, tome las siguientes precauciones:

- ✓ Abra las ventanas cuando el clima y la seguridad lo permitan.
- ✓ Haga que su hogar y su automóvil sean espacios libres de humo.
- ✓ Reemplace las estufas viejas a leña por estufas con gas más limpio, estufas de granulado (pellet) o estufas certificadas por la EPA.



Manténgala: Con la Temperatura Controlada

Para regular la temperatura y la humedad y reducir su exposición al calor y al frío extremos, tome las siguientes precauciones:

- ✓ Haga revisar los sistemas de calefacción y de refrigeración con regularidad.
- ✓ Consulte si su compañía de servicios local cuenta con incentivos y recursos de ahorro de energía.



Manténgala: Seca

Para evitar que aparezca moho, que la madera se pudra y que aparezcan plagas, tome las siguientes precauciones:

- ✓ Repare las pérdidas de agua.
- ✓ Limpie y seque las zonas afectadas por el agua.
- ✓ Utilice extractores en la cocina y el baño.



Manténgala: Libre de Plagas

Para eliminar cucarachas y ratones que pueden producir reacciones alérgicas y portar enfermedades, tome las siguientes precauciones:

- ✓ Selle grietas y huecos.
- ✓ Guarde los alimentos en envases herméticos.
- ✓ Aprenda sobre el manejo integrado de plagas y sobre formas de eliminar las plagas en npic.orst.edu/index.es.html.



Manténgala: Libre de Contaminantes

Para reducir las sustancias químicas que pueden dañar la salud, el crecimiento y el desarrollo, tome las siguientes precauciones:

- ✓ Guarde los productos de limpieza y los pesticidas en un armario cerrado, fuera del alcance de los niños.
- ✓ Elija productos de limpieza más seguros, que tengan la etiqueta Safer Choice de la EPA: espanol.epa.gov.
- ✓ Busque etiquetas que indiquen que los muebles y los productos para niños están fabricados sin materiales resistentes al fuego.
- ✓ Llame a la autoridad local encargada de los desechos sólidos para informarse sobre cómo desechar los residuos domésticos peligrosos de manera adecuada.
- ✓ Utilice recipientes de vidrio, cerámica o acero inoxidable para almacenar alimentos. Los plásticos pueden liberar sustancias químicas en los alimentos.



Manténgala: Limpia

Para eliminar los contaminantes que se encuentran en el polvo de interiores, tome las siguientes precauciones:

- ✓ Deje sus zapatos en la puerta.
- ✓ Limpie, trapee el piso en húmedo y utilice la aspiradora con regularidad.
- ✓ Lávese las manos antes de comer y luego de jugar afuera.