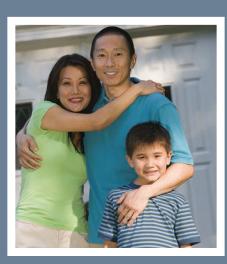
Siete consejos para tener un hogar saludable

- 1. Manténgalo seco Evite el ingreso de agua a su hogar a través de filtraciones en techos y ventanas. Verifique la plomería interior y los desagües de su hogar en busca de pérdidas.
- Manténgalo limpio Controle las fuentes de polvo y contaminantes creando superficies suaves y fáciles de limpiar, reduciendo el desorden y aplicando métodos de limpieza efectivos.
- 3. Manténgalo seguro Guarde los venenos lejos del alcance de los niños. Guarde las armas de fuego descargadas y bajo llave. Asegure las alfombras sueltas y evite superficies duras o cortantes en las áreas de juego de los niños. Instale y pruebe los detectores de humo y monóxido de carbono y mantenga a mano los extintores.
- 4. Manténgalo ventilado Abra las ventanas y use ventiladores para ventilar baños y cocinas. Ventile toda la casa para que haya aire fresco y se reduzca la concentración de contaminantes en el hogar.
- 5. Manténgalo sin plagas Las plagas buscan comida, agua y refugio, por lo tanto, selle las rajaduras y aberturas de su hogar y guarde los alimentos en recipientes resistentes a plagas. Si es necesario, use trampas adhesivas y cebos y colóquelos fuera del alcance de los niños.
- 6. Manténgalo libre de tóxicos Guarde los pesticidas y otros productos químicos en gabinetes bajo llave fuera del alcance de los niños. Revise que no haya radón su hogar. Reduzca los peligros relacionados con el plomo en hogares anteriores a 1978, acondicionando la pintura deteriorada y limpiando los pisos y ventanas con un paño húmedo.
- 7. Manténgalo en condiciones Revise, limpie y repare su hogar periódicamente. Preste atención a reparaciones y problemas menores antes de que pasen a mayores.

Washington State Department of Health

Este documento se encuentra disponible en otros formatos para personas con discapacidades a solicitud del interesado. Para solicitarlo, llame al 1-800-525-0127 (para TDD/TTY llame al 711).

Un Hogar Saludable



Pasos sencillos para hacer de su hogar un lugar más seguro y saludable La mayoría de la gente pasa al menos la mitad de cada día en sus hogares.

Un hogar saludable y seguro puede protegerlo a usted y a su familia de enfermedades y lesiones.

En este folleto aprenderá más sobre cómo:

- Mejorar la calidad del aire interior
- Reducir síntomas de asma y alergia
- Utilizar productos con seguridad
- Proteger a su niño del envenenamiento por plomo
- Prevenir lesiones accidentales



Calidad del aire interior

Debido a su tamaño, los niños respiran hasta el doble de aire que los adultos. Eso significa que corren más riesgo de padecer problemas de salud a causa de la contaminación del aire interior.

Para mejorar la calidad del aire interior en su hogar:

- Mantenga su hogar y automóvil libre de humo. Nunca fume cerca de los niños.
- Mantenga su hogar bien ventilado. Cuando el clima lo permita, abra las ventanas y puertas para que haya más aire fresco en su hogar.
- Evite que el polvo se esparza por el aire. Limpie las superficies con un trapo mojado.
- Reemplace las estufas viejas por estufas más limpias de gas, pellet o madera certificada por la EPA y el Estado de Washington.
- Evite la propagación de moho. Repare las pérdidas de agua de inmediato, reemplace los materiales de agua dañados.
- Revise que no haya radón en su hogar con un kit de prueba hogareño. El radón puede filtrarse en su hogar desde el suelo.

Peligros del plomo

Es posible que los hogares construidos antes de 1978 se hayan pintado con pintura a base de plomo. A medida que envejecen las superficies



pintadas (la pintura se descascara, astilla, agrieta, desprende o deteriora), se crea polvo de plomo. Los niños pueden envenenarse cuando el polvo de plomo llega a sus manos y juguetes e ingresa a sus bocas.

Para proteger a su niño del envenenamiento por plomo:

- Lave las manos de sus niños con frecuencia, especialmente antes de comer y después de jugar afuera. Esto reducirá las posibilidades de que el polvo de plomo ingrese por sus bocas.
- Evite que el polvo de plomo se esparza por el aire. Limpie las superficies con un trapo mojado. Use una aspiradora con filtro HEPA (de alto rendimiento) al limpiar alfombras. Las aspiradoras domésticas podrían esparcir polvo contaminado con plomo.
- Siempre aplique prácticas seguras de manejo de plomo al realizar reformas o reparaciones domésticas sobre pintura que podría contener plomo.
- Preste atención a otras fuentes de exposición al plomo como remedios tradicionales, dulces importados, cosméticos, juguetes retirados del mercado y agua de la llave de sistemas que utilizan cañerías de plomo.
- Un análisis de plomo en sangre es la única manera de saber si su niño está intoxicado con plomo. Consulte a su doctor.

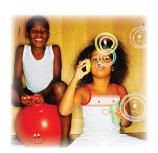
Seguridad de productos

Las sustancias químicas en los productos comunes para el hogar pueden ser nocivas para los niños si no se utilizan con seguridad.

Para usar productos con más seguridad:

- Elija productos de limpieza seguros.

 Lea las etiquetas y
 siga las instrucciones
 de los productos de
 limpieza y pesticidas.
 Evite productos
 etiquetados "Peligro" o "Veneno".
- Reduzca el uso de pesticidas alrededor de su hogar. Lea acerca de las maneras seguras de controlar insectos, maleza y roedores en NPIC.orst.edu/pest/ipm.html.
- Guarde los productos de limpieza y control de plagas en un lugar seguro. Manténgalos bajo llave alejados de los niños.
- Verifique que no haya productos retirados del mercado en el hogar. Los juguetes y otros productos peligrosos son retirados del mercado por la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo, cpsc.gov.
- Deseche correctamente los residuos peligrosos de los artículos del hogar. Póngase en contacto con el servicio local de recolección de residuos sólidos para conocer más acerca de la eliminación segura.



Lesiones accidentales

Las lesiones accidentales son el principal asesino de los niños en los Estados Unidos y muchas se pueden prevenir.

Para prevenir lesiones accidentales:

- Prevención del envenenamiento por monóxido de carbono. Realice el mantenimiento de sus artefactos de gas y combustible. Nunca use su estufa u horno de gas para templar su hogar. No use generadores o parrillas de barbacoa en interiores.
- Elimine todo peligro de tropiezo. Recoja los juguetes. Repare los escalones rotos o desgastados. Si hay alfombras en su casa, utilice alfombrillas antideslizantes.
- Revise que no haya venenos en su hogar. Si hay niños, instale ganchos de seguridad en gabinetes y cajones que contengan productos nocivos. Mantenga los artículos de limpieza y medicamentos en gabinetes bajo llave.
- Mantenga las armas lejos de los niños. Si tiene armas en el hogar, manténgalas descargadas, con seguro colocado y separadas de las municiones.
- Manténgase alerta cerca del agua. No deje nunca a niños pequeños solos en la bañadera. Vigílelos en todo momento cuando estén

cerca de piscinas y jacuzzis.



Asma, alérgenos e irritantes

Los ataques de asma pueden desencadenarse en el hogar a causa de alérgenos o irritantes.

Para contribuir a reducir síntomas de asma y alergia:

- **Siga los pasos** bajo la sección "Mejorar la calidad del aire interior" de este folleto.
- No use fragancias. Las fragancias y los ambientadores pueden desencadenar ataques de asma.



- Piense en comprar un filtro HEPA si alguien en su hogar padece de asma.
- Elimine los ácaros. Lave las sábanas y mantas semanalmente con agua caliente. Aspire las alfombras y los muebles semanalmente.
- Elimine las cucarachas y plagas. Utilice cebos y selle las grietas. Evite usar bombas fumigadoras de insectos.

Puede encontrar información detallada sobre estos temas en:

doh.wa.gov/healthyhomes