

Siete Consejos Para Mantener un Hogar Saludable



Families lead, kids succeed.

Las malas condiciones de la vivienda pueden causar estrés y efectos adversos para la salud. Condiciones comunes en el hogar que están vinculadas a los resultados de salud incluyen:

- *Las plagas como las cucarachas y chinches pueden empeorar el asma y las alergias, y aumentar el riesgo de hospitalización*
- *Problemas eléctricos pueden causar perturbaciones, lesiones e incendios.*
- *Mal funcionamiento de la calefacción, el moho, la humedad, y las aguas residuales dentro de los hogares impactan las alergias y el asma.*

A continuación se exponen algunas de las cosas que usted puede hacer para mantenerse saludable en su hogar.

1. Mantenerlo seco

Evitar la entrada de agua a su casa a través de filtraciones en techos o mal drenaje exterior. Inspeccione la plomería interior por cualquier fuga dentro de su casa.

2. Mantenerlo limpio

Controle el polvo y contaminantes mediante la creación de superficies lavables, reduciendo desorden, y la utilización eficaz de métodos de limpieza húmeda (ex: entallando los gabinetes).

3. Mantener la seguridad

Almacenar sustancias tóxicas fuera del alcance de los niños y mantenerlos correctamente etiquetados. Fijar alfombras sueltas y mantener las zonas de juego libre de superficies duras o afiladas. Instalar detectores de humo y de monóxido y mantener los extinguidores de incendio a mano.

4. Mantenga bien ventilado

Ventilar los baños y las cocinas y usar la ventilación de toda la casa (ex: manteniendo las ventanas abiertas en habitaciones múltiples) para suministrar aire fresco para reducir la concentración de contaminantes en el hogar.

5. Mantenerlo libre de plagas

Todas las plagas buscan comida, agua y refugio. Selle las grietas y aberturas en toda la casa; almacenar los alimentos en recipientes resistentes a las plagas. Si es necesario, utilice trampas pegajosas y cebos en recipientes cerrados, junto con los pesticidas menos tóxicos, como ácido bórico en polvo.

6. Mantenerlo libre de contaminación

Reducir los riesgos relacionados con plomo en las viviendas construidas antes de 1978, sustituyendo la pintura deteriorada y manteniendo los pisos y las ventanas limpias con un lavado en húmedo. Verifique si en su casa el radón (ver enlace web más adelante) un gas que ocurre naturalmente y es peligroso que entra en sus hogares a través de la tierra, las tuberías y grietas en la fundación. Instale un sistema de extracción de radón si se detectan niveles por encima del nivel de la EPA.

7. Manténgalo bien cuidado

Inspeccionar, limpiar y reparar su casa habitualmente. Cuidar de las reparaciones de menor importancia y los problemas antes de que se conviertan en grandes reparaciones y problemas.

Para obtener más información,

visite: http://portal.hud.gov/hudportal/HUD?src=/program_offices/healthy_homes/hhi