



TIPS

HOGARES SALUDABLES DE COLUMBUS

TRAÍDO A USTED POR LA DIVISIÓN DE VIVIENDA DEL
AYUNTAMIENTO DE COLUMBUS



¿Alquila o posee una casa? Estas son algunas sugerencias económicas para evitar problemas respiratorios, quemaduras, intoxicaciones y otras lesiones en el hogar.

Cúidese del asma y las alergias

- Jamás fume dentro de la casa, en el auto ni cerca de los niños.
- Limpie o reemplace los filtros de su caldera y aire acondicionado frecuentemente.
- No use aromatizantes de ambiente, mezclas perfumadas (popurrí), incienso, velas aromáticas, chimeneas ni estufas de leña si alguien padece problemas respiratorios.
- Lave los animales de felpa y otros juguetes con agua caliente para evitar los ácaros del polvo.

Evite lesiones

- Establezca la temperatura del agua caliente en 120°F (48°C) o menos para evitar quemaduras.
- Mantenga las escaleras, porches y barandales en buenas condiciones para evitar caídas. Utilice alfombras antideslizantes y coloque una superficie antiderrapante en la tina.
- Mantenga las sustancias tóxicas fuera del alcance de los niños. Mantenga el número telefónico de control de intoxicaciones (1-800-222-1222) a la mano.
- Instale detectores de humo en todos los pisos. Reviselos cada mes para asegurarse de que funcionen.
- Cubra los tomacorrientes para que los niños no puedan electrocutarse.

Mantenga a los insectos y ratones alejados de su hogar.

- Lave la ropa de cama en agua caliente todas las semanas para reducir los ácaros del polvo.
- Asegúrese de que todos coman en la mesa y limpie los derrames de alimentos y las moronas inmediatamente.
- Lave los platos sucios inmediatamente después de comer. No deje el agua sucia de los trastes en el fregadero durante la noche.
- Deshágase de periódicos, bolsas y cajas de cartón que sirvan de hogar para las plagas. De ser posible, recíclelos.
- Enseñe a sus hijos a no compartir peines, gorras o abrigos. Así es como se propagan los piojos.
- Almacene los alimentos y la basura en contenedores bien cerrados. Vacíe la basura a menudo.
- Utilice prácticas de control de plagas. Use carnada y gel para cucarachas y trampas para ratas y ratones. Selle las grietas y agujeros por donde se metan las plagas.

INGRESE PARA
GANAR

¡\$500 para
compras en Lowe's!

¡El Ayuntamiento de Columbus y Lowe's quieren ayudarle a mantener su hogar –y a todos los que viven en él– más saludables! Llame al 877-245-9090 hasta el 29/Sep/10 y regístrese para ganar.



Evite el envenenamiento con plomo

- Si su casa se construyó antes de 1978, podría tener pintura a base de plomo. Mantenga las superficies pintadas en buenas condiciones para que los niños no ingieran accidentalmente trozos de pintura con plomo. Lave los juguetes todas las semanas. Limpie el alféizar y dentro de los marcos de las ventanas, los pisos y demás superficies todas las semanas para evitar que el polvo de plomo se acumule y sea inhalado. Asegúrese de que toda persona que trabaje en su hogar utilice prácticas para evitar el envenenamiento con plomo. Pida a su médico que busque rastros de envenenamiento con plomo en los niños menores de 6 años.

Protéjase contra las sustancias químicas y los gases

- Haga pruebas en su hogar para detectar el letal gas radón, capaz de ocasionar cáncer de pulmón.
- Pida a las tiendas que ventilen sus alfombras y muebles nuevos antes de llevarlos a su casa para evitar los olores químicos.
- Abra las ventanas para permitir que entre aire fresco y use extractores de aire cuando cocine o cuando use pintura o sustancias químicas dentro de la casa o en el garage.
- Los hornos y calentadores defectuosos pueden producir el mortífero monóxido de carbono. Ponga alarmas de monóxido de carbono en cada piso.
- Abra una ventana todos los días para permitir que salga el aire contaminado salga y que entre aire fresco.

Detenga la humedad y el crecimiento de moho y hongos

- Repare las fugas de las tuberías y los agujeros para que la lluvia y la nieve no ocasionen el crecimiento de moho y hongos.
- Un desecante puede ayudar a mantener el sótano seco y libre de moho.
- Mantenga las alfombras de pared a pared fuera de los lugares en los que puedan humedecerse y enmohecerse, tales como sótanos y baños.
- No dé un nuevo acabado a los sótanos sin controlar la humedad primero.
- Revise y limpie las canaletas con frecuencia para evitar que el agua entre en los cimientos de su casa.
- Instale la ventilación de su secadora de manera que dé al exterior para evitar que crezcan moho y hongos en el interior de su hogar.
- Use guantes protectores, un respirador N95 y permita que entre aire fresco cuando limpie el moho. No use blanqueador. El agua y el jabón limpian bien las superficies duras.

Limpie a menudo.

- Limpie con un trapeador húmedo, sacuda el polvo y pase la aspiradora todas las semanas para evitar que el polvo y el pelo de las mascotas ocasionen problemas respiratorios. Use productos químicos fuertes lo menos posible. El agua, el jabón y el vinagre funcionan bien. Use productos con certificación ecológica "green". Use productos ecológicos siempre que sea posible.
- Lave las manos de sus hijos, sus biberones, chupetes y juguetes a menudo para reducir los gérmenes y para eliminar el moho.
- Si su mascota sale de la casa, use productos anti-pulgas no tóxicos: pastillas de efecto prolongado o insecticidas tópicos. También mantenga a raya a las pulgas con un cepillo para pulgas, trampas para pulgas, pasando la aspiradora por los pisos o bañando a las mascotas y lavando los lugares donde duermen todas las semanas, de ser necesario.
- Use tapetes en el interior y el exterior de las puertas para evitar que entre la suciedad.



COLUMBUS
HEALTHYHOMES



Para más información sobre
Hogares Saludables, visite
www.hud.gov/offices/lead/hhi/

Patrocinado por el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos.