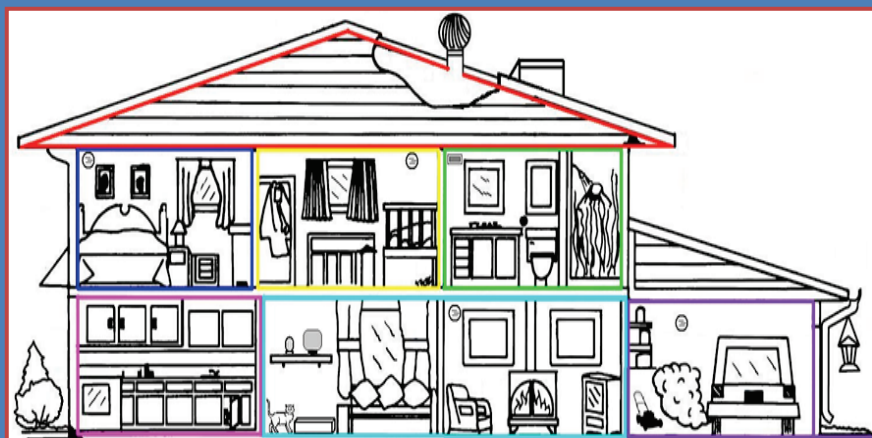


GUÍA PARA UN HOGAR SALUDABLE



TENNESSEE
DEPARTMENT OF
HEALTH

HOGARES SALUDABLES

Los estadounidenses pasan el 90 por ciento de su tiempo bajo techo. Comemos, dormimos y respiramos dentro de nuestros hogares. Un hogar saludable se diseña, construye y mantiene como respaldo a la buena salud.

Un hogar saludable se encuentra libre de aquello que pueda causar problemas de salud o lesiones. Polvo, moho, cucarachas, ratones, monóxido de carbono, incendios, humo y venenos son algunas cosas que pueden ser nocivas para la salud.

Este folleto le explica cómo mantener su hogar para reducir riesgos. También le muestra cómo prevenir las lesiones para que así su familia viva en un hogar seguro y saludable. Aprenda antes que nada los **Siete Principios para un Hogar Saludable**:

- 1. Un hogar seco:** Las viviendas húmedas crean un ambiente ideal para ácaros, cucarachas, roedores y moho.
- 2. Un hogar limpio:** Los hogares limpios reducen el riesgo de plagas y la exposición a contaminantes.
- 3. Un hogar sin plagas:** La exposición a ratones y cucarachas puede aumentar los ataques de asma en los niños. El uso incorrecto de los pesticidas para eliminar las plagas puede agravar los problemas de salud porque los residuos de los pesticidas en el hogar crean riesgos para la salud.
- 4. Un hogar seguro:** La mayoría de las lesiones sufridas por niños ocurren en casa. Las caídas son la principal causa de lesiones en niños, seguidas por lesiones causadas por objetos en el hogar, quemaduras y envenenamiento.
- 5. Un hogar sin contaminantes:** Exposiciones a sustancias químicas incluyen plomo, radón, monóxido de carbono, pesticidas y humo del tabaco.
- 6. Un hogar ventilado:** El aire fresco mejora la salud respiratoria.
- 7. Un hogar bien mantenido:** Hogares mal mantenidos crean riesgos de humedad, plagas, deterioro y otras condiciones insalubres.



Make Your Home a Healthy Home!

Tennessee Department of Health

Good Health Begins at Home!

BICHOS, MASCOTAS Y ALÉRGENOS

Moho, ácaros del polvo, cucarachas, roedores y caspa animal son cosas comunes que pueden causar enfermedades. Son especialmente nocivas para las personas con asma, alergias u otras enfermedades respiratorias preexistentes.

Moho

Mucha gente es alérgica al moho. El moho huele a humedad. Se forma en sitios húmedos, como sótanos y baños. Puede hacer lo siguiente para evitar que el moho se propague en su hogar:



- Limpie el moho inmediatamente. Recuerde que el moho necesita agua para crecer. Elimine el exceso de humedad.
- Arregle inmediatamente cualquier filtración de agua. Reemplace cualquier material que se haya empapado, como aislamientos, alfombras, almohadillas para alfombras o paneles de paredes. Repare los daños a paredes, pisos y cielos rasos.
- Asegúrese que el agua de lluvia desagüe a distancia de la casa. Limpie y repare las canaletas de los tejados. Extienda los extremos de los bajantes de agua. Asegúrese de que el suelo afuera de la casa tenga una pendiente para que el agua corra en dirección contraria a los cimientos.
- Use un deshumidificador o un aparato de aire acondicionado dentro de su hogar para mantener la humedad entre 30 y 50 por ciento.
- Ventile su secadora de ropa hacia el exterior de la vivienda. Use un ventilador de extracción cuando se duche o bañe.

Aprenda más sobre el moho y cómo limpiarlo: visite nuestro sitio web sobre Hogares Saludables health.tn.gov/healthyhomes/mold.shtml.

Ácaros del polvo



Mucha gente es alérgica a insectos diminutos que viven en el polvo, llamados ácaros del polvo. Los ácaros del polvo se encuentran en todos los hogares viviendo en objetos blandos, como colchones, almohadas, alfombras, juguetes de peluche, muebles y cortinas. Lo siguiente le sirve para reducir el número de ácaros del polvo en su hogar:

- Deseche objetos acumulados. Limpie el polvo en las habitaciones de su hogar una vez a la semana usando un paño húmedo.
- Lave las sábanas y cobijas de su cama en agua caliente una vez a la semana. Coloque la temperatura de su calentador de agua a 120 grados Fahrenheit.
- Use forros de colchones y almohadas a prueba de ácaros del polvo. Siga las instrucciones de limpieza que se muestren en el empaque o etiqueta.
- Si tiene juguetes de peluche, lávelos en agua caliente cada semana. Si un juguete no se puede lavar, póngalo en el congelador durante un día para matar los ácaros del polvo.
- aspire o limpie frecuentemente con agua caliente las almohadas, alfombras y cortinas.
- Pase la aspiradora al menos una vez a la semana. Use una aspiradora que tenga un filtro HEPA, cuando sea posible.
- A los ácaros del polvo les gusta la humedad. Mantenga el nivel de humedad dentro del hogar entre 30 y 50 por ciento.

Cucarachas, ratones y ratas



Mucha gente es alérgica a las cucarachas. Las cucarachas pueden causar ataques de asma. Ratones y ratas pueden causar enfermedades a las personas. Deshágase de estas alimañas.

Para evitar pestes:

- Mantenga los alimentos en envases duros y tapados. Limpie las migas y residuos de comida y lave los platos inmediatamente.
- Use un bote de basura con tapa. Saque la basura de la casa periódicamente.
- Asegúrese que no haya charcos de agua dentro del hogar. Las cucarachas, ratones y ratas necesitan agua para vivir. Arregle fugas de agua inmediatamente.
- No deje la comida y agua de las mascotas afuera durante la noche. Guarde la comida de las mascotas en envases sellados.
- Use trampas u hojas adhesivas para matar insectos y roedores, en vez de pesticidas en espray o veneno.

Alergias a mascotas

Algunas personas son alérgicas a los perros, gatos y aves. Estas alergias son causadas por caspa (piel desechada), saliva y orina.

Para evitar alergias a mascotas:

- No permita mascotas en la cama o en el dormitorio.
- No permita que niños con asma o alergia a mascotas se froten el rostro con el pelaje de la mascota.
- Haga que los niños se laven las manos después de tocar a las mascotas.

SUSTANCIAS QUÍMICAS

En su hogar hay sustancias químicas tanto naturales como sintéticas, las cuales pueden causar enfermedades o incluso la muerte.

Monóxido de carbono



El monóxido de carbono (CO) no tiene olor ni color y es tóxico. Es invisible, insípido e inodoro. El monóxido de carbono proviene de la combustión de gas natural, madera, carbón o kerosén. Su calefactor, estufa, calentador de agua o chimenea pueden producir monóxido de carbono si no funcionan correctamente. Carros y generadores de electricidad producen monóxido de carbono cuando el motor está funcionando.

Los síntomas de **envenenamiento por monóxido de carbono** son similares a los de la gripe. Puede darle dolor de cabeza, náuseas, mareo o cansancio. El envenenamiento por monóxido de carbono puede llevar a perder el conocimiento o a la muerte.

- Instale un detector de monóxido de carbono. Si la alarma se activa, salga al aire libre y llame al departamento de bomberos o la compañía de gas.
- Si piensa que se ha envenenado con monóxido de carbono, salga del edificio y llame inmediatamente al 911.
- Nunca deje un automóvil encendido dentro del garaje.
- No use generadores ni calefactores de kerosén o propano, o parrillas de carbón o gas, o máquinas a combustión dentro de la casa.
- No caliente su hogar con una estufa de gas.
- Vea que un profesional chequee el funcionamiento de sus chimeneas, calentadores de agua, y estufas a gas o leña.

Plomo

El plomo es un metal usado en ciertas pinturas. Pinturas a base de plomo son más usuales en casas construidas antes de 1978. El plomo es especialmente nocivo para los niños pequeños. Aun las más pequeñas partículas de plomo pueden envenenar a los niños. El envenenamiento con plomo puede reducir la capacidad de aprendizaje de los niños y causar problemas de comportamiento. Los niños están en peligro cuando pueden alcanzar objetos pintados con pintura a base de plomo, tales como ventanas, puertas, escaleras, porches, revestimientos exteriores y cercas.

El plomo penetra el cuerpo por inhalación o ingestión. El plomo puede hallarse en polvo, tierra o pinturas. Los niños pequeños pueden entrar en contacto con el plomo cuando gatean adentro o afuera de la casa. El polvo de plomo puede estar en sus manos y en cualquier otra cosa que se metan en la boca.



- Someta a pruebas de detección de plomo a niños menores de seis años.
- Lave las manos a los niños antes de que coman o vayan a dormir. Mantenga limpios los juguetes y las áreas donde juegan. Evite que los niños mordisqueen ventanas u otras superficies pintadas.
- Asegúrese que los niños coman alimentos que reduzcan la cantidad de plomo que entra en el cuerpo. Los alimentos lácteos y los vegetales de hojas verdes son ricos en calcio. Los cereales fortificados, habichuelas y carnes rojas tienen un alto contenido de hierro.

El plomo también puede ser nocivo para los adultos. Puede causar presión sanguínea elevada, problemas de digestión, problemas reproductivos, trastornos nerviosos, problemas de memoria y dolor en músculos y articulaciones.

- Usted puede tomar medidas ahora para proteger a su familia. Elimine descascarillados de pintura. Estos se encuentran más comúnmente en ventanas, porches y puertas. Elimine el polvo con

un paño humedecido y pase un trapeador húmedo al menos una vez a la semana para eliminar el polvo de plomo.

- Si su hogar fue construido antes de 1978, haga que se tome una prueba de pintura a base de plomo. Eliminar la pintura a base de plomo sin tener la capacitación apropiada puede ser peligroso para usted y su familia. Contrate a una empresa acreditada que esté capacitada para trabajar con seguridad en ambientes con plomo. Para ubicar a personas que realizan pruebas y eliminan la pintura a base de plomo, llame al Programa contra Peligros del Plomo del Departamento de Medio Ambiente y Conservación de Tennessee (*Department of Environment and Conservation's Lead Hazard Program*) al 1-888-771-5323 o visite: www.tn.gov/environment/solid-waste.

Humo ambiental del tabaco

El humo ambiental del tabaco proviene de la combustión de aquello que se fume, como cigarrillos, pipas, cigarros o drogas.

También proviene del humo que exhalan los fumadores. El humo ambiental del tabaco está repleto de sustancias químicas dañinas.



Los niños que respiran este humo son más propensos a enfermarse. El humo ambiental del tabaco aumenta en los niños la posibilidad de morir del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS). Su inhalación puede causar asma y ataques de asma. También puede causar infecciones respiratorias y de los oídos. El humo ambiental del tabaco puede causar cáncer pulmonar y problemas cardíacos.

- No fume. Si usted fuma, consulte con su médico sobre cómo dejar de fumar.
- Hasta que deje el tabaco, fume siempre al aire libre. Esto mantiene las sustancias químicas fuera del hogar.
- No fume dentro de automóviles, especialmente con niños presentes.

Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame a la línea directa contra el tabaquismo en Tennessee (*Tennessee Tobacco QuitLine*) al 1-800-784-8669, o visite: www.tnquitline.com.

Pesticidas

Los pesticidas son sustancias químicas utilizadas para matar insectos y roedores. Se presentan como espráis, líquidos, polvos, gránulos o nebulizadores. Algunos pesticidas pueden causar graves problemas de salud si no se usan correctamente.

- Trate de usar métodos de control de plagas que no usen sustancias químicas.
- Use métodos según el Control Integrado de Plagas (IPM, *Integrated Pest Management*).
- Aplique masillas en las ventanas, puertas, grietas y orificios para evitar que entren las plagas. Repare inodoros, tuberías, drenajes y grifos con fugas, para eliminar el agua que las plagas requieren para sobrevivir.
- Mantenga los alimentos en envases sellados. Lave los trastos sucios y limpie derrames de alimentos inmediatamente. Enjuague las botellas vacías y sáquelas fuera de la vivienda.
- Lave a las mascotas para eliminar pulgas.
- Guarde, fuera de la casa, la leña para chimeneas, materiales de construcción y otros artículos. Las plagas prefieren sitios oscuros y húmedos.
- Use ácido bórico en polvo para matar las hormigas y cucarachas. Recuerde mantenerlo lejos de los niños y las mascotas.
- Si usa pesticidas, siga las instrucciones en la etiqueta. No los use en exceso. Guarde los productos químicos en armarios con llave y fuera del alcance de los niños. Mantenga los pesticidas dentro de sus envases originales, con etiquetas, para que los pueda reconocer.



Compuestos orgánicos volátiles

Los compuestos orgánicos volátiles (VOCs) se hallan en pinturas, decapantes de pinturas, barnices, pegamentos, limpiadores, ambientadores y algunos productos para manualidades. Respirar, tragar o tocar con mucha frecuencia los VOCs puede causar problemas de salud. Los problemas de salud pueden incluir irritación de los ojos, dificultad para respirar, dolores de cabeza, mareos o problemas de memoria. Ciertos VOCs pueden incluso causar cáncer.

- Guarde las sustancias químicas en sus envases originales. Siga siempre las instrucciones en las etiquetas. Usar más de lo necesario no mejora los resultados y puede causarle enfermedades.
- Use los VOCs sólo en áreas abiertas y bien ventiladas. Abra las ventanas y use ventiladores para extraer las emanaciones.
- La mayoría de los VOCs son dañinos si se ingieren o inhalan. Guarde las sustancias químicas en armarios con llave, que los niños no puedan alcanzar. Tenga a mano el número telefónico del centro contra envenenamientos: 1-800-222-1222.
- **Personas asmáticas** pueden sufrir una reacción a los ambientadores, al incienso o las velas. En vez de usar un ambientador para tapar malos olores, elimine la fuente del olor y mantenga la habitación aireada. Limpiar semanalmente y controlar la humedad generalmente es todo lo que se necesita para que una habitación tenga un olor fresco.
- Considere utilizar limpiadores no tóxicos.
- Contacte al Departamento de Medio Ambiente y Conservación de Tennessee (*Tennessee Department of Environment and Conservation*) al 1-888-891-8332 para averiguar cómo **desechar desperdicios domésticos nocivos**. No los ponga en la basura ni los tire por los drenajes.



Asbesto

El asbesto es un mineral que se solía utilizar en muchos materiales de construcción, tales como aislamientos, recubrimiento contra incendios, tejas, baldosas de pisos y cubiertas para estufas. El asbesto puede causar cáncer pulmonar y torácico, y desgarramiento pulmonar.

- El asbesto dañado es peligroso si se inhala. Si cree que en su hogar hay asbesto que está en buen estado, no lo toque.
- Si el asbesto está dañado, contrate a un profesional para analizarlo. El profesional le dirá si conviene más eliminarlo o no tocarlo.

Óxidos de nitrógeno y Dióxido de azufre

Utilizar una estufa a gas o leña, o una chimenea, sin ventilación adecuada puede conducir a niveles elevados de óxido de nitrógeno (NO), dióxido de nitrógeno (NO₂) o dióxido de azufre (SO₂) dentro de la vivienda. Estos gases son incoloros e inodoros. Los óxidos de nitrógeno pueden dañar los pulmones. El dióxido de azufre puede quemar los ojos, la nariz y los pulmones. Las personas con problemas respiratorios pueden ser las más afectadas. Considere lo siguiente:

- Cuando cocine con una estufa a gas, encienda la ventilación de la estufa para desplazar el aire hacia afuera.
- Si el sistema de ventilación no extrae el aire o no tiene un sistema de ventilación, abra una puerta o ventana para extraer los gases de la habitación.
- No caliente su hogar con una estufa de gas o kerosén.
- No quemé carbón dentro de la vivienda.



Mercurio

El mercurio es un metal líquido utilizado en termómetros, termostatos, equipos para medir la tensión sanguínea y bombillas fluorescentes. El mercurio es un líquido que se evapora rápidamente. Si se respira, el mercurio es nocivo para los adultos y especialmente para los niños debido a su menor tamaño.

- Reemplace termómetros de mercurio con los nuevos, sin mercurio.
- El mercurio debe limpiarse correctamente. Para averiguar cómo hacerlo, infórmese sobre el mercurio en: health.tn.gov/environmental/mercury.htm.



Radón

El radón es un gas radiactivo que se presenta de manera natural. Es incoloro e inodoro. Proviene de la tierra y penetra sótanos y espacios entre los pisos. El radón causa cáncer pulmonar. Es posible que un hogar tenga niveles de radón elevados, mientras que la casa vecina tenga niveles bajos.

- Someta a prueba el piso inferior de su vivienda. Usted puede adquirir un juego para prueba de detección de radón en una ferretería local. Algunos organismos gubernamentales o departamentos de salud también venden los juegos de detección de radón.
- Un hogar con radón puede ser reparado. Pintar el piso del sótano, sellar las grietas y aumentar el flujo de aire son métodos de mitigación de bajo costo. Una empresa capacitada puede instalar un sistema de remoción de radón donde haya niveles elevados.
- Lea más sobre el radón vía Internet en: health.tn.gov/environmental/radon.htm.



PREVENCIÓN DE LESIONES

La mayoría de las lesiones que sufren los niños ocurren en el hogar. Muchos tipos de lesiones se pueden prevenir.

Quemaduras

Tocar una estufa caliente es sólo una de tantas formas de quemarse. Las llamas abiertas, calefactores de área, tomas eléctricas, cigarrillos e incendios pueden causar quemaduras. Una alarma contra el humo, un extintor de incendios y un plan de escape pueden ayudar a prevenir quemaduras.

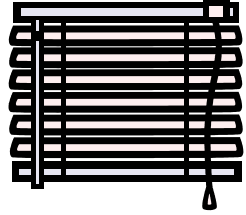


- Coloque una alarma contra el humo en cada piso y en cada habitación. Pruebe las alarmas contra el humo cada seis meses para verificar su funcionamiento. Reemplace las pilas cuando sea necesario.
- Coloque un extintor de incendios en la cocina. Aprenda cómo usarlo antes de que lo vaya a necesitar.
- Elabore con su familia un plan de escape contra incendios y practíquelo.
- Mantenga los calefactores de área alejados de cortinas y ropa de cama.
- Si tiene niños pequeños en el hogar, tape las tomas eléctricas o coloque muebles para bloquearlas.
- No sobrecargue las tomas eléctricas con enchufes o extensiones múltiples.
- Mantenga los fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños. Enséñeles seguridad contra incendios.
- No fume dentro del hogar, especialmente no en la cama.

Atragantamiento o asfixia

El atragantamiento puede ocurrir repentinamente. Las personas que se están atragantando requieren ayuda. Recuerde estas sugerencias para prevenir atragantamientos (o asfixia):

- Los perros calientes, las nueces, los caramelos duros y los objetos pequeños pueden causar atragantamiento. Supervise a los niños pequeños cuando coman alimentos que pudieran atragantarlos.
- Mantenga juguetes que tengan piezas pequeñas e hilos fuera del alcance de los niños pequeños.
- Use sujetadores para mantener los cordeles de las persianas fuera del alcance de los niños.
- Tome una clase de resucitación cardiopulmonar (CPR) o de primeros auxilios para saber qué hacer si una persona se está asfixiando.



Ahogo

Un niño se puede ahogar en apenas dos pulgadas de agua. Supervise siempre a un niño que esté cerca del agua.

- Un niño nunca debe nadar solo. Observe continuamente a los niños mientras nadan.



- Las áreas que están junto a la piscina, el spa y la tina de agua caliente deben estar aisladas por una puerta de al menos cinco pies de altura que se cierre automáticamente.
- Nunca deje a un niño pequeño solo en la bañera.
- Las tapas de los inodoros deben estar cerradas para proteger a niños pequeños.

Caídas

La mayoría de las lesiones que sufren los niños en el hogar se deben a caídas. Las personas mayores están en mayor peligro de lesionarse por caídas porque sus huesos son más frágiles.

- Asegúrese de iluminar los pasillos y las escaleras. Coloque luces de uso nocturno.
- Tenga una linterna cerca de la cama por si se corta la electricidad.
- Asegúrese que las escaleras y los pasamanos sean resistentes. Instale pasamanos adicionales donde sea necesario.
- Use alfombras antideslizantes o fijelas al piso con cinta adhesiva.
- Recoja objetos del piso que puedan causar tropiezos.
- Use salvaguardas en las ventanas para evitar que los niños se caigan hacia afuera.



Armas de fuego

Si tiene armas de fuego en el hogar, enseñe a los niños que las armas no son juguetes y pueden herir o matar a las personas.

- Guarde las armas descargadas de balas. Use un seguro para el gatillo y mantenga el arma bajo llave. Guarde las balas bajo llave, separadas del arma.
- Nunca apunte a una persona con un arma de fuego. No limpie un arma si hay otras personas en la habitación.
- Considere tomar un curso de seguridad en el manejo de armas.



LISTA DE VERIFICACIÓN SOBRE EL MANTENIMIENTO DEL HOGAR

Jardín y exteriores	Primavera	Otoño	Anual
Eliminar riesgos de caídas, atragantamiento y golpes	X	X	
Chequear indicios de roedores e insectos	X	X	
Desaguar grifos y mangueras exteriores		X	
Limpiar marcos de ventanas y chequear los drenajes	X	X	
Limpiar canaletas y bajantes de agua	X	X	
Sótano y espacios entre pisos	Primavera	Otoño	Anual
Chequear la bomba y la válvula del sumidero	X	X	
Chequear drenajes de pisos y que no haya áreas mojadas	X		
Aspirar las superficies del sótano	X		
Chequear indicios de roedores e insectos		X	
Techos, paredes y ventanas	Primavera	Otoño	Anual
Comprobar el buen estado de las tejas del techo	X		
Revisar los tapajuntas del techo (chimenea y ventilaciones)	X		
Orientar las canaletas para desaguar afuera de la vivienda	X		
Chequear filtraciones del techo al ático	X		
Eliminar carámbanos y bloques de hielo			Invierno
Ubicar pintura que se esté pelando	X		
Ubicar filtraciones de agua entre el patio y la vivienda	X		
Reparar vidrios rotos o resquebrados		X	
Ubicar goteras en umbrales de puertas y bordes de ventanas	X		
Limpiar el paso de ventilación de la secadora; asegurarse que la salida esté despejada	X	X	
Paredes, cielos rasos, ventanas y puertas	Primavera	Otoño	Anual
Ubicar indicios de daños de agua			X
Lubricar y reparar ventanas y puertas			X

Plomería, electricidad y electrodomésticos	Primavera	Otoño	Anual
Chequear fugas en mangueras de la lavadora y lavaplatos			X
Chequear y limpiar la bandeja colectora de agua en el refrigerador y las conexiones de la máquina de hielo			X
Chequear daños alrededor de la ducha-bañera			X
Chequear fugas en el calentador de agua y en la caldera		X	
Chequear fugas o goteos en el medidor de agua, las tuberías y la bomba del pozo		X	
Chequear que funcionen los extractores en los baños y la cocina	X	X	
Chequear cables eléctricos que estén dañados	X	X	
Comprobar el funcionamiento de interruptores con circuito accionado por pérdida de corriente	X	X	
Chequear el funcionamiento de alarmas de humo y CO	X	X	
Limpia el tanque séptico	cada 2 a 5 años o según lo necesario		
Aparatos electrodomésticos	Primavera	Otoño	Anual
Limpia la campana de la cocina y los filtros del extractor	X		
Limpia las bobinas y bandejas de desagüe del aire acondicionado y del deshumidificador	X		
Dar mantenimiento a calefactores, calderas y calentadores de agua		X	
Ático	Primavera	Otoño	Anual
Chequear indicios de roedores e insectos		X	
Chequear daños de agua		X	
Chequear que extractores y conductos se ventilen hacia el exterior		X	
Asegurar colocación de los materiales de aislamiento		X	
Equipo de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC)			
Reemplazar los filtros del calefactor, del aire acondicionado y del deshumidificador	cada 30 a 60 días o según lo necesario		

RECURSOS PARA HOGARES SALUDABLES

RECURSOS EN TENNESSEE

El sitio web de Healthy Homes

health.tn.gov/healthyhomes

Departamento de Salud

tn.gov/health

Departamento de Medio Ambiente y Conservación

tn.gov/environment

División de Asuntos del Consumidor

www.tn.gov/consumer



Programa de Control del Asma

health.tn.gov/MCH/asthma.shtml

Monóxido de carbono

health.tn.gov/healthyhomes/carbonmonoxide.shtml

Plomo

health.tn.gov/healthyhomes/lead.shtml

Mercurio

health.tn.gov/environmental/mercury.htm

Moho

health.tn.gov/healthyhomes/mold.shtml

Radón

health.tn.gov/healthyhomes/radon.shtml

RECURSOS NACIONALES

Asociación Americana del Pulmón

1-800-LUNG-USA (800-586-4872)

www.lungusa.org

Fundación del Asma y Alergias

1-800727-8462

www.aafa.org

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

Centro Nacional de Salud Ambiental

www.cdc.gov/nceh

Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor

1-800-638-CPSC (2772)

www.cpsc.gov

Agencia de Protección Ambiental

www.epa.gov

EPA: Calidad del aire interior

1-800-438-4318

www.epa.gov/iaq

EPA: Asbesto

www.epa.gov/asbestos

EPA: Información sobre moho y limpieza

www.epa.gov/mold

Vivienda y Desarrollo Urbano

Oficina de Viviendas Saludables y

Control de Peligros del Plomo

www.hud.gov/offices/lead

Centro Nacional para Viviendas Saludables

1-877-312-3046

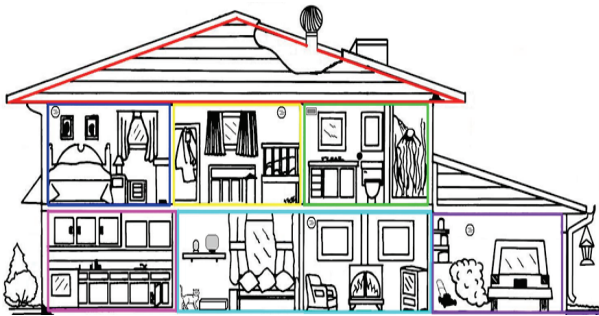
www.nchh.org

*** Auxilio en caso de envenenamientos

**Para mayor información sobre
Hogares Saludables (Healthy
Homes) visite nuestro sitio web:**



health.tn.gov/healthyhomes



GUÍA PARA UN HOGAR SALUDABLE

**ADAPTADO DE 'A GUIDE TO A HEALTHY HOME'
DEL DEPARTAMENTO DE SALUD COMUNITARIA DE MICHIGAN**



Departamento de Salud de Tennessee
Autorización No. 343078 5,000 copias
Este documento público fue promulgado a un costo de \$1.56 por copia.

04/14



Andrew Johnson Tower
710 James Robertson Pkwy
Nashville TN 37243