

Cómo Hacer que Su Hogar Sea un Espacio Saludable



**Consejos para un Hogar Saludable en Cada
Habitación**



Department of
Health

INTRODUCCIÓN: UNA BUENA SALUD COMIENZA EN CASA	1
COCINA	2
CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD	2
CONSUMO DE AGUA SALUDABLE	2
SALÓN	3
CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD	3
MANTÉNGALO LIMPIO: FILTROS DE AIRE	3
ALÉRGENOS DE MASCOTAS	3
PESTICIDAS	3
DORMITORIO	4
CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD	4
ÁCAROS DEL POLVO	4
CHINCHES	4
SEGURIDAD DE LAS ARMAS DE FUEGO	4
BAÑO	5
CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD	5
ELIMINACIÓN ADECUADA DE MEDICAMENTOS NO DESEADOS	5
PLOMO EN LAS BAÑERAS	5
MOHO Y HUMEDAD	5
GUARDERÍA	6
CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD	6
PLOMO	6
SEGURIDAD ANTE EL MONÓXIDO DE CARBONO	7
SOTANO	8
CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD	8
CONTROLAR LA HUMEDAD DEL SÓTANO	8
SEGURIDAD DE LOS PESTICIDAS	8
SEGURIDAD DE LOS CALENTADORES DE AGUA	8
ESCALERAS	9
PREVENIR LESIONES POR CAÍDAS:	9
TABAQUISMO PASIVO	9
LAVANDERÍA	10
CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD	10
GAS NATURAL	10
GARAGE	11
CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD	11
ELIMINACIÓN CORRECTA DE RESIDUOS DOMÉSTICOS PELIGROSOS	11
ATICO	12
CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD	12
PLAGAS	12
ASBESTOS	12
PATIO	13
CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD	13
SISTEMAS SÉPTICOS	13
MOSQUITOS	14
PISCINA	15
CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD	15
EQUIPAMIENTO PARA PISCINAS	15
EVITE LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL AGUA	15
ELIMINACIÓN CORRECTA DE LOS PRODUCTOS QUÍMICOS NO DESEADOS DE LA PISCINA	15
LISTA DE INSPECCIÓN PARA EL MANTENIMIENTO DEL HOGAR	16
PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS	20
LISTA DE VERIFICACIÓN DEL KIT DE EMERGENCIA	21

INTRODUCCIÓN: UNA BUENA SALUD COMIENZA EN CASA

La misión del Ministerio de Salud de Tennessee es proteger, promover y mejorar la salud y el bienestar de todos los habitantes de Tennessee.

En Estados Unidos, las personas pasan aproximadamente la mitad del día dentro de sus casas. Un hogar saludable se diseña, construye y mantiene para favorecer la buena salud. Esta guía de Hogares Saludables es un enfoque integral para prevenir enfermedades y lesiones que resultan de los peligros y deficiencias relacionados con la vivienda. Aquí encontrará información sobre cómo mantener un hogar saludable. Empiece por conocer los ocho principios de los Hogares Saludables. Mantenga su hogar: seco, limpio, libre de plagas, seguro, libre de contaminantes, ventilado, mantenido y térmicamente controlado.

Seco: Las casas húmedas proporcionan un buen entorno para ácaros, cucarachas, roedores y mohos.

Limpio: Los hogares limpios ayudan a reducir las infestaciones de plagas y la exposición a contaminantes.

Libre de plagas: Los estudios han demostrado que la exposición a ratones y cucarachas puede aumentar los ataques de asma en los niños. Los tratamientos inadecuados con plaguicidas para las infestaciones de plagas pueden agravar los problemas de salud, ya que los residuos de plaguicidas en los hogares también plantean riesgos para la salud.

Seguro: Las caídas son la causa más frecuente de lesiones residenciales en niños y ancianos, seguidas de las lesiones por objetos en el hogar, las quemaduras y las intoxicaciones.

Libre de contaminantes: La exposición a sustancias químicas incluye el plomo, el radón, el monóxido de carbono, los pesticidas, el amianto y el humo del tabaco. La exposición suele ser mayor en interiores que en exteriores.

Ventilado: Los estudios han demostrado que aumentar el aire fresco en una casa mejora la salud respiratoria.

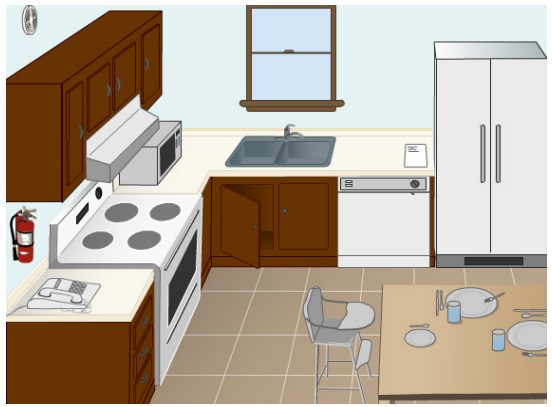
En mantenimiento constante: Las casas mal mantenidas corren el riesgo de sufrir problemas de humedad y plagas. El deterioro de la pintura con plomo en las viviendas construidas antes de 1978 es la principal causa de intoxicación por plomo en los niños.

Térmicamente controlada: Las viviendas que no mantienen temperaturas adecuadas pueden poner en mayor riesgo la seguridad de los residentes por exposición a frío o calor extremos.

COCINA

Consejos de salud y seguridad

- Mantenga la cocina limpia y despejada. Lave con frecuencia las tablas de cortar y los cuchillos.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Prepare y almacene correctamente los alimentos.
- Cocine bien los alimentos crudos, como la carne, el pollo y el pescado.
- Repare rápidamente las tuberías con fugas para evitar daños causados por el agua y la aparición de moho.
- Mantenga los objetos inflamables lejos de los fogones.
- Mantenga los productos de limpieza fuera del alcance de los niños. Conozca el número del Centro de Toxicología 1-800-222-1222.
- Utilice una campana extractora u otro tipo de extractor. Los mejores ventiladores tienen salida al exterior.
- Mantenga las alarmas de humo y los detectores de monóxido de carbono.



Consumo de agua saludable

La Agencia de Protección del Medio Ambiente de EE. UU. (EPA) establece normas para garantizar la seguridad del agua potable procedente de fuentes públicas. La División de Abastecimiento de Agua del Departamento de Medio Ambiente y Conservación de Tennessee supervisa la seguridad del agua potable. Forma e inspecciona a los operarios que limpian el agua potable para las empresas de suministro de agua. Las empresas de suministro de agua están obligadas a inspeccionar periódicamente el agua en busca de patógenos infecciosos, contaminantes químicos y productos desinfectantes. Por ley, se le debe notificar si su fuente pública de agua potable no supera las pruebas de seguridad.

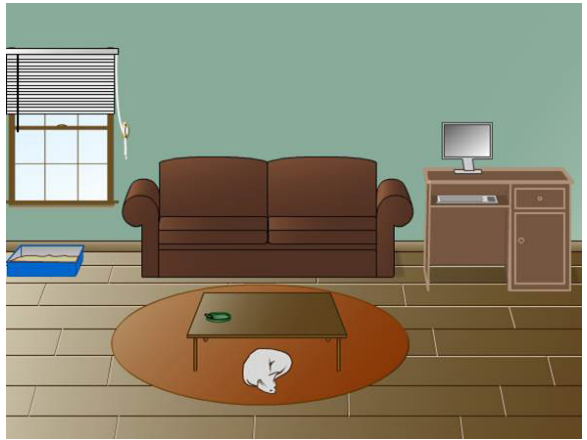
Las tuberías de agua metálicas pueden debilitarse con el tiempo. Deje correr el agua fría durante dos o tres minutos cuando utilice el agua del grifo por primera vez cada día. Esto eliminará el plomo o el cobre que puedan haberse depositado con el tiempo. No utilice agua caliente para beber, cocinar o preparar leche de fórmula. Es más probable que los metales se disuelvan en el agua caliente. Es mejor dejar correr el agua fría y luego calentarla en la cocina o en el microondas. Para saber cómo analizar el agua de su casa, llame a un laboratorio autorizado.

En las zonas rurales, aproximadamente el 95% de la gente bebe agua de una fuente privada, como un pozo o un manantial. Si obtienes el agua de un pozo, asegúrate de que esté limpia y sea segura para beber. Haz analizar el agua para detectar bacterias, virus y contaminantes. Asegurarse de que el agua está limpia y es potable es responsabilidad del propietario del pozo.

SALÓN

Consejos de salud y seguridad

- Mantenga su casa libre de humo.
- Aspire con frecuencia alfombras y suelos.
- Proteja a sus hijos de la pintura con plomo.
- Mueva los cordones de las persianas fuera del alcance de los niños.
- Inspeccione anualmente las chimeneas, hornos de gas o chimeneas.



Manténgalo limpio: filtros de aire

Uno de los principios de los Hogares Saludables es mantener la casa limpia y libre de desorden. Barrer, fregar y quitar el polvo son formas importantes de mantener la casa limpia. Inspeccione y cambie regularmente el filtro de aire de su sistema de calefacción, ventilación y refrigeración (HVAC). Utilice un filtro de aire plegado de buena calidad para eliminar el polvo del aire que respira su familia. Aspire o limpie las rejillas de ventilación y los ventiladores de techo para eliminar el polvo. Mantener una buena calidad del aire interior es especialmente importante si algún miembro de la familia padece alguna enfermedad como asma, alergias, enfisema o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Alérgenos de mascotas

Algunas personas son alérgicas a perros, gatos o pájaros. Las alergias a los animales domésticos están causadas por la caspa (piel muerta que se desprende), la saliva y la orina. Para ayudar con las alergias a las mascotas:

- Algunas personas son alérgicas a perros, gatos o pájaros.
- Las alergias a los animales domésticos están causadas por la caspa (piel muerta que se desprende), la saliva y la orina.
- Para ayudar con las alergias a las mascotas:

Pesticidas

Los productos pesticidas pueden ser beneficiosos si se utilizan en la cantidad y de la forma adecuadas. Los plaguicidas pueden utilizarse para controlar muchas plagas. El uso excesivo o incorrecto de los plaguicidas puede ser muy perjudicial para la salud, la fauna o el medio ambiente. Muchos plaguicidas son tóxicos si se ingieren accidentalmente y pueden irritar la piel de las personas o los animales domésticos. Asegúrate de seguir las instrucciones de las etiquetas de los pesticidas. Utiliza ácido bórico en polvo para controlar hormigas y cucarachas.

DORMITORIO

Consejos de salud y seguridad

- Mantenga las alarmas de humo y los detectores de monóxido de carbono.
- Lave las sábanas y mantas con agua caliente para reducir los desencadenantes del asma.
- Utilice fundas para colchones y almohadas.
- Pase la aspiradora con frecuencia.



Ácaros del polvo

Los ácaros del polvo son unos bichitos demasiado pequeños para verlos. Viven en sábanas, mantas, almohadas, colchones, muebles blandos, alfombras y peluches. Para combatir los ácaros: lave la ropa de cama con agua caliente una vez a la semana, séquela completamente, utilice fundas antipolvo en almohadas y colchones, aspire alfombras y muebles todas las semanas. Elija juguetes de peluche que pueda lavar. Lave periódicamente los juguetes con agua caliente y séquelos completamente antes de que su hijo juegue con ellos.

Chinches

Las chinches de la cama no son tan comunes como otras plagas. La chinche adulta mide aproximadamente $\frac{1}{4}$ de pulgada y es de color marrón rojizo. Las ninfas jóvenes son más pequeñas y de color claro. Las chinches son planas, por lo que caben en pequeñas grietas y hendiduras. Suelen picar por la noche. Las chinches pueden transportarse accidentalmente en el equipaje, la ropa, las camas, los muebles y otros objetos. Tenga especial cuidado con las camas, ropa de cama, muebles y otros artículos usados o alquilados que puedan albergar chinches. Inspecciónelos antes de introducirlos en su casa. Puede ser útil utilizar fundas de colchón en la cama. Evite el desorden debajo o alrededor de la cama. Póngase en contacto con su médico si tiene una reacción alérgica a las picaduras de chinches.

Seguridad de las armas de fuego

- Si tienes un arma en casa, asegúrate de que esté descargada.
- Utilice un seguro de gatillo y guárdela bajo llave.
- Las balas deben guardarse lejos del arma.
- Enseñe a los niños que las armas pueden matar y que no son juguetes.
- No limpie una pistola con otras personas en la habitación.
- No apunte nunca a una persona.
- Asista a un curso de seguridad de armas de fuego.

BAÑO

Consejos de salud y seguridad

- Lávese las manos para evitar el contagio de muchas enfermedades.
- Supervise a los niños pequeños en la bañera.
- Compruebe la temperatura del agua antes de meter a los niños pequeños en la bañera.
- Sepa si su agua procede de un pozo privado. Si es así, analícela en busca de contaminantes.



Eliminación adecuada de medicamentos no deseados

El Ministerio de Salud Mental y Servicios contra el Abuso de Sustancias de Tennessee cuenta con más de 300 buzones de recogida de medicamentos en todo el estado, al menos uno en cada condado. Estos buzones permanentes garantizan que la gente pueda deshacerse de los medicamentos con y sin receta de forma segura y respetuosa con el medio ambiente. Para más información, llame al 615-585-8956.

Plomo en las bañeras

Algunas bañeras pueden contener plomo. Las bañeras de hierro fundido o acero pueden tener un revestimiento de porcelana o esmalte que contenga plomo. A medida que el revestimiento se desgasta con el tiempo y el uso, el plomo puede filtrarse en el agua de la bañera. Los niños pequeños que beben agua del baño o se llevan las manos mojadas o juguetes a la boca durante el baño son los que corren mayor riesgo.

Moho y humedad

La humedad es habitual en el cuarto de baño. El agua puede filtrarse por las tuberías situadas bajo el lavabo, detrás del inodoro o entre las paredes. El vapor de agua sale de los baños y duchas calientes. El moho puede crecer rápidamente con la humedad. El agua y el jabón, los productos de limpieza comprados en la tienda y los cepillos de fregar pueden ser útiles para controlar el moho. La mejor manera de no tener moho en el baño es seguir el principio de los hogares saludables de "mantenerlo seco".

Utilizar un ventilador con salida al exterior reduce la humedad en el cuarto de baño. Limpiar los derrames y reparar rápidamente cualquier fuga ayudará a mantener el cuarto de baño limpio de moho y hongos. Si el agua daña superficies duras como baldosas, porcelana o encimeras, séquelas bien. Si el agua penetra en la moqueta, la alfombrilla, los paneles de yeso, la escayola u otros materiales, suele ser necesario sustituir estos materiales porosos.

GUARDERÍA

Consejos de salud y seguridad

- Utilice tapas para las tomas de corriente y enchufes de seguridad para evitar que se introduzcan objetos en las tomas.
- Supervise siempre a su hijo durante el baño; manténgase en todo momento al alcance de su mano.
- Cuando utilices un cambiador, mantén una mano sobre el bebé en todo momento. La mesa debe desinfectarse después de cada uso.
- Mantenga en buen estado los detectores de humo y de monóxido de carbono. Cambie las pilas según las recomendaciones del fabricante.
- Evita los productos que contengan bisfenol A (BPA).
- Mantenga una zona sin humo alrededor de su bebé.
- Si remodela la habitación del bebé, proteja a sus hijos de la pintura con plomo.
- Asegúrese de que su bebé viaja siempre en una silla de seguridad adecuada.
- No deje nunca a un niño desatendido, especialmente en el coche, ni siquiera por poco tiempo.
- Utilice rejas para bebés y barreras en las puertas de cocinas y baños y en los huecos de escaleras.
- Guarde los medicamentos y productos de limpieza fuera de su alcance y en armarios con cerradura.
- Para evitar atragantamientos, elige juguetes apropiados para su edad, sin piezas pequeñas que puedan suponer un riesgo de asfixia.



Plomo

El plomo es un metal que se utiliza en algunas pinturas. El plomo es más nocivo para los niños pequeños. Incluso unas pequeñas partículas de polvo de plomo pueden causar intoxicación en un niño. La intoxicación por plomo puede ralentizar la capacidad de aprendizaje del niño y causar problemas de comportamiento. La pintura con plomo es más común en las casas construidas antes de 1978. Los niños corren peligro cuando pueden alcanzar objetos pintados con pintura a base de plomo, como juguetes, ventanas, puertas, escaleras, porches, revestimientos o vallas.

El plomo entra en el organismo al respirarlo o ingerirlo. El plomo puede estar en el polvo, la tierra o la pintura. Los niños pequeños pueden entrar en contacto con el plomo cuando gatean dentro o fuera de casa. El polvo de plomo puede estar en sus manos y en cualquier otra cosa que se lleven a la boca.

- Controle la presencia de plomo en los niños menores de seis años.
- Lave las manos de los niños antes de comer y dormir. Mantenga limpias las zonas de juego y los juguetes. Evite que los niños mastiquen las molduras de las ventanas y otras superficies pintadas.

- Asegúrese de que los niños comen alimentos que reducen los efectos del plomo. Los productos lácteos y las verduras de hoja verde son ricos en calcio. Los cereales enriquecidos, las alubias y la carne roja son ricos en hierro.
- El plomo también puede ser perjudicial para los adultos. Puede causar hipertensión, problemas digestivos, problemas de reproducción, trastornos nerviosos, problemas de memoria y dolores musculares y articulares.

Hay algunas cosas que puede hacer ahora para proteger a su familia. Limpie los restos de pintura. Se encuentran sobre todo en ventanas, porches, suelos y puertas. Quite el polvo húmedo y pase la fregona al menos una vez a la semana para eliminar el polvo de plomo.

Si su casa fue construida antes de 1978, haga una prueba de pintura con plomo. Eliminar la pintura con plomo sin formación puede ser peligroso para usted y su familia. Considere la posibilidad de contratar a una empresa autorizada que haya recibido formación para trabajar de forma segura con el plomo. Para encontrar personas que analicen y eliminen la pintura con plomo, llame al Programa de Reducción del Riesgo del Plomo del Ministerio de Medio Ambiente y Conservación de Tennessee al 615-417-5522.

Seguridad ante el monóxido de carbono

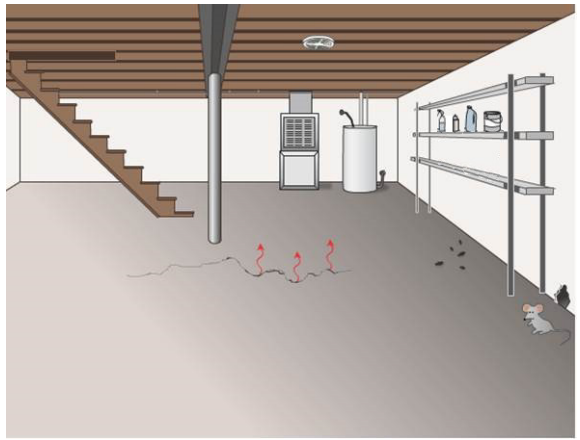
El monóxido de carbono (CO) no tiene olor ni color y es tóxico. No se puede ver, saborear ni oler. Procede de la combustión de combustibles como la gasolina, el gasóleo, el gas natural, la madera, el carbón vegetal o el queroseno. Su horno, estufa, calentador de agua o chimenea pueden emitir monóxido de carbono. Los coches y los generadores producen monóxido de carbono cuando el motor está en marcha. Los síntomas de la intoxicación por monóxido de carbono incluyen dolor de cabeza, náuseas, mareos o sensación de cansancio. La intoxicación por monóxido de carbono puede provocar inconsciencia o la muerte.

- Si tienes aparatos de gas, utilizas estufas de queroseno o tienes un garaje anexo a su casa, **instale un detector de monóxido de carbono**. Si salta la alarma, salga y llame a los bomberos o a la compañía de gas.
- Si cree que se ha intoxicado con monóxido de carbono, abandone el edificio y llame al **911** inmediatamente.
- No deje nunca un coche o un cortacésped en marcha en el garaje.
- No utilice nunca generadores, calefactores de queroseno o propano, parrillas de carbón o gas, ni máquinas que funcionen con combustible en interiores.
- No utilice nunca una estufa de gas para calentar su casa.
- Haga revisar periódicamente por un profesional las chimeneas, calentadores de agua, hornos de gas y chimeneas.

SOTANO

Consejos de salud y seguridad

- Realice pruebas de radón en su casa.
- Mantenga seco el sótano.
- Inspeccione anualmente los aparatos de gas para comprobar que no tienen fugas y funcionan correctamente.
- Ventile al exterior las secadoras de ropa, los calentadores de gas y otros aparatos.
- Mantenga las alarmas de humo y monóxido de carbono.
- Guarde los pesticidas y productos químicos fuera del alcance de los niños.
- Selle agujeros y huecos en suelos y paredes.
- Limpie el desorden.
- Instale pasamanos en las escaleras para evitar caídas.
- Mantenga los productos de limpieza fuera del alcance de los niños.



Controlar la humedad del sótano

Los sótanos se utilizan a menudo como extensiones del espacio vital interior o para almacenamiento. Los niveles de humedad del sótano o del semisótano deben mantenerse igual que en otras partes de la casa. Si el aire del sótano parece húmedo, mida la humedad. Si la humedad es a menudo superior al 50% de humedad relativa, probablemente necesite reducir la humedad. Considere la posibilidad de utilizar un deshumidificador. Si el agua se acumula en el suelo del sótano o se filtra a través de sus paredes, probablemente necesite realizar más tareas de mantenimiento. Los suelos y paredes del sótano pueden sellarse para evitar la humedad. Mantenga el agua de lluvia alejada de las paredes del sótano y los cimientos. Para mantener el agua alejada de su casa, es posible que necesite inclinar el jardín, enterrar un desagüe francés o instalar una bomba de sumidero. Se recomienda ponerse en contacto con un profesional de confianza para estudiar las opciones que se adapten a su situación concreta.

Seguridad de los pesticidas

Antes de utilizar cualquier plaguicida, lea su etiqueta y familiarícese con todas las precauciones, incluidas las instrucciones de primeros auxilios. Asegúrese de utilizar únicamente plaguicidas diseñados para uso en interiores. No utilice en casa plaguicidas diseñados para el exterior.

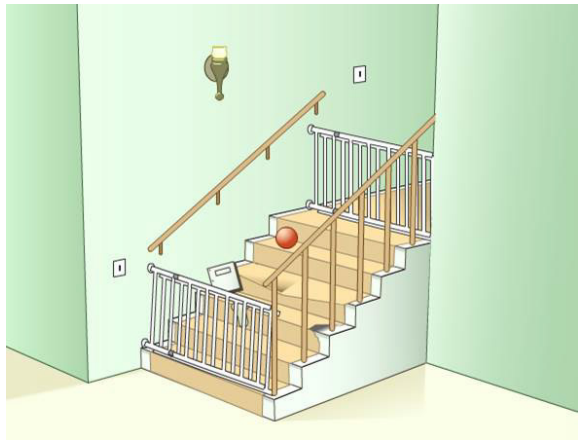
Seguridad de los calentadores de agua

El termostato del calentador de agua debe ajustarse a 120°F o menos para evitar quemaduras por escaldadura.

ESCALERAS

Prevenir lesiones por caídas:

- Instale pasamanos en las escaleras.
- Disponga de una buena iluminación en las escaleras.
- Mantenga las escaleras despejadas y en buen estado.
- Proteja a los niños pequeños utilizando puertas de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras.



Para la seguridad de los niños, los husillos de las barandillas de las escaleras no deben estar separados más de 3 ½". Si los niños son menores de 2 años, la separación debe ser inferior a 2 ¾". Para las barandillas que no puedan modificarse fácilmente, instale protectores de barandilla o redes de barandilla.

Cada año, uno de cada tres adultos mayores de 65 años se cae. Las caídas pueden causar lesiones de moderadas a graves, como fracturas de cadera y traumatismos craneoencefálicos, y pueden aumentar el riesgo de muerte prematura.

Utilice iluminación fluorescente o LED para iluminar las escaleras y evitar caídas. Las bombillas fluorescentes son de cuatro a seis veces más eficientes energéticamente y suelen durar mucho más que las incandescentes. Las luces LED son eficientes energéticamente y duraderas.

Tabaquismo pasivo

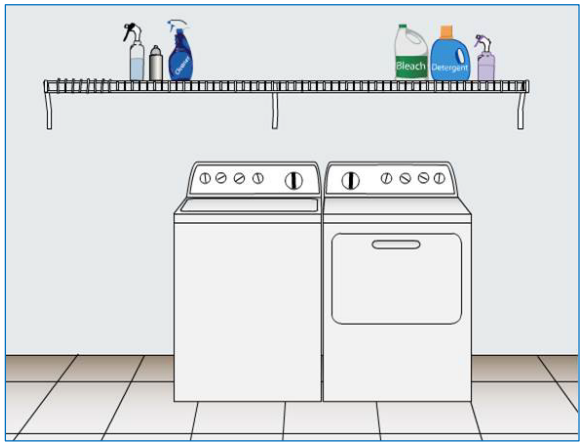
Los fumadores pasivos también suponen un riesgo de salud. La inhalación de humo ajeno puede provocar graves problemas de salud, como asma o infecciones de las vías respiratorias. Lamentablemente, el hogar es el lugar donde los niños están más expuestos al humo de segunda mano.

La exposición al humo de segunda mano en el hogar se ha relacionado sistemáticamente con un aumento significativo del riesgo tanto de enfermedades cardíacas como de cáncer de pulmón entre los adultos no fumadores. Para dejar de fumar, llame a la Tennessee Línea para dejar el tabaco al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o envíe un mensaje de texto con la palabra "QUIT" al 615-795-0600.

LAVANDERIA

Consejos de salud y seguridad

- Ventile la secadora de ropa fuera de la vivienda para evitar la aparición de moho en el interior.
- Limpie las pelusas del tubo de ventilación de la secadora para evitar incendios.
- Mantenga los productos de limpieza fuera del alcance de los niños.
- Lave las sábanas y mantas con agua caliente para reducir los alérgenos, como los ácaros del polvo.
- Si tiene secadora o calentador de agua de gas, instale un detector de monóxido de carbono.
- Haga revisar periódicamente los aparatos de gas y los hornos para asegurarse de que funcionan correctamente y tienen salida al exterior.



Gas Natural

El gas natural es una mezcla incolora, inodora y combustible de gases hidrocarburos. Hay varias formas de detectar una fuga de gas natural. El mejor indicador de una fuga de gas natural es un olor similar al de los huevos podridos. También puede buscar suciedad en el aire, burbujas persistentes en el agua estancada o vegetación descolorida o muerta alrededor de una zona de tuberías de gas natural. Un silbido o un rugido inusuales pueden indicar una posible fuga de gas.

Si sospecha que hay una fuga de gas, actúe con rapidez. Asegúrese de que los aparatos de gas estén completamente apagados. Haga salir inmediatamente a todo el mundo de la casa. Llame al 911 desde la casa de un vecino. Mantenga a todo el mundo alejado del edificio hasta que un empleado de la compañía de gas u otra autoridad dé el "visto bueno". No encienda cerillas ni provoque llamas o chispas que puedan inflamar el gas. No encienda ningún tipo de motor. No utilice el teléfono ni el móvil en la zona. No encienda ni apague interruptores de la luz, abridores de puertas de garaje ni otros aparatos electrónicos. No intente encontrar usted mismo el origen de la fuga de gas natural.

Recuerde que los aparatos de gas deben tener una circulación de aire adecuada en todo momento. La llama del gas debe ser de color azul brillante. Una llama amarilla o naranja podría indicar una combustión o ventilación inadecuadas. Mantenga los objetos inflamables o combustibles alejados de los aparatos y equipos de gas. Utilice los equipos de gas sólo para lo que fueron diseñados. Por ejemplo, NO utilice una estufa o cocina para calentar una casa fría.

GARAGE

Consejos de salud y seguridad

- No haga funcionar nunca equipos eléctricos dentro de un garaje cerrado.
- No deje coches o camiones al ralentí dentro del garaje.
- No utilice calentadores de combustible ni generadores en interiores.
- Mantenga los pesticidas y otros productos químicos fuera del alcance de los niños.
- Reduzca el uso de pesticidas adoptando prácticas de gestión integrada de plagas para controlarlas.
- Elimine correctamente el aceite de motor usado, el anticongelante y otros residuos de automoción.
- Cuando construya una casa nueva o sustituya un tejado existente, considere la posibilidad de instalar tejados frescos, como tejados verdes con plantas o tejados blancos reflectantes, para reducir la temperatura del garaje.
- Aísle el calentador de agua y baje el termostato a 120°F.



Eliminación correcta de residuos domésticos peligrosos

Los residuos domésticos peligrosos se definen como cualquier producto doméstico no deseado o usado que pueda:

- se incendian con facilidad (inflamables)
- corroen o irritan los tejidos vivos (corrosivos),
- reacciona violentamente con el agua u otros productos químicos (reactivo),
- o es venenoso para las personas y los animales (tóxico).

Un hogar medio de Tennessee produce cada año 20 libras de residuos domésticos peligrosos. Entre los residuos más comunes se encuentran los líquidos de limpieza, los pesticidas, los termómetros y termostatos de mercurio, los productos químicos para piscinas, el disolvente de pintura y los líquidos de automoción. Algunos artículos que pueden reciclarse localmente y durante todo el año son el aceite usado, las pilas, el anticongelante usado, las bombonas de propano y las bombillas fluorescentes compactas (CFL). Muchos de estos artículos son productos básicos y pueden generar ingresos para el centro de recogida local. Para obtener más información sobre la correcta eliminación de residuos en Tennessee, llame al 615-741-4907.

ÁTICO

Consejos de salud y seguridad

- Selle los huecos alrededor de tejados, áticos, ventanas y puertas para evitar que roedores e insectos entren en casa.
- Limpia el desorden para evitar que roedores e insectos encuentren lugares donde anidar.
- Ventile el ático.
- Repare rápidamente las goteras del tejado.
- Mantenga las escaleras del ático en buen estado y libres de desorden.
- Tenga cuidado con las vigas, clavos o cables eléctricos expuestos.
- Si el ático no tiene suelo, pise sobre las vigas y no entre ellas.
- El aislamiento antiguo puede contener amianto. Si es necesario retirar o alterar el aislamiento, contrate a un experto.



Plagas

Muchas personas son alérgicas a las cucarachas. Las cucarachas pueden provocar ataques de asma. Los ratones y las ratas pueden contagiar enfermedades a las personas. Deshazte de estas plagas. Para evitarlas:

- Guarde los alimentos en recipientes duros y cerrados. Limpia las migas de comida y lava los platos inmediatamente.
- Utilice un cubo de basura con tapa. Retire regularmente la basura de la casa.
- Asegúrate de que no haya charcos de agua dentro de casa. Las cucarachas, los ratones y las ratas necesitan agua para vivir. Repare inmediatamente las fugas de agua.
- No deje agua ni comida para animales fuera de casa durante la noche. Guarde la comida sobrante en recipientes herméticos.
- Utiliza trampas o almohadillas adhesivas para matar insectos y roedores en lugar de pesticidas en aerosol o venenos.

Asbestos

El asbesto o amianto fue un componente popular de protección contra incendios en productos comerciales desde principios del siglo XX hasta la década de 1970. El amianto puede haberse utilizado en materiales de construcción como: techos pulverizados o texturizados, baldosas, cola para baldosas, fieltros y tejas para tejados, revestimientos de edificios, placas de techo y paneles de yeso o compuestos para juntas. Los materiales que contienen amiantos intactos y sin alterar no suelen suponer un riesgo para la salud. Si las fibras de amianto entran en contacto con el aire debido a daños, alteración o deterioro, el amianto constituye un peligro por inhalación. Para más información, llame al 1-888-891-TDEC (8332).

PATIO

Consejos de salud y seguridad

- Aleje el agua de lluvia de la casa utilizando canalones y bajantes.
- Mantenga los porches, escaleras, paseos y entradas de vehículos en buen estado y bien iluminados.
- Utilice protección ocular y auditiva adecuada cuando utilice herramientas eléctricas.
- Retire los neumáticos viejos y el agua estancada que pueda permitir la cría de mosquitos.
- Retire la basura, la hierba alta y la maleza para eliminar las zonas de anidamiento de plagas no deseadas y reducir la presencia de insectos y roedores.
- Evite el mantillo de virutas de madera cerca de la casa, ya que las termitas se alimentan de madera.
- Esté siempre atento cuando haya niños jugando en la zona.



Sistemas sépticos

Si vive en una zona urbana o en los suburbios, cuando tira de la cadena, los residuos viajan por tuberías subterráneas hasta el sistema de alcantarillado sanitario. Los residuos se tratan en una depuradora. Si vive en una zona rural, es probable que no pueda acceder a una planta de tratamiento. Al tirar de la cadena, los residuos van a parar a una fosa séptica y, finalmente, a un desagüe situado en el jardín.

El campo de drenaje lleva las aguas residuales al suelo subyacente. El suelo actúa como filtro para purificar las aguas residuales antes de que lleguen a las aguas subterráneas o a las aguas superficiales adyacentes. Si desea instalar un sistema séptico en su casa, necesita un permiso. Los permisos los concede el Departamento de Medio Ambiente y Conservación de Tennessee (1-888-891-8332).

Si tiene un sistema séptico, debe mantenerlo adecuadamente para evitar sobrecargas y desbordamientos. **La recomendación general es bombear la fosa séptica cada cinco años aproximadamente.** Si las aguas residuales llegan a su casa, usted, su familia y sus mascotas deben evitar el contacto con ellas. Limpie la suciedad cuando tenga la protección adecuada para los ojos, la cara, la ropa y las manos.

Llame al 811 antes de excavar

Antes de realizar cualquier tipo de proyecto de mejora del hogar que requiera excavar, averigüe dónde se encuentran las líneas subterráneas de servicios públicos. Asegúrese de llamar al 811 antes de realizar cualquier excavación.

Mosquitos

Los mosquitos pueden ser una molestia cuando se realizan actividades al aire libre. También pueden propagar muchas enfermedades que afectan negativamente a las personas, como el virus del Nilo Occidental, la fiebre Chikunguña y el virus de Zika.

Muchos mosquitos son más activos al anochecer y al amanecer. Esté más atento durante las actividades al aire libre a esas horas. El viento dificulta el desplazamiento de los mosquitos y la localización de sus presas. Las personas emiten dióxido de carbono, que atrae a los mosquitos. Los ventiladores pueden ser útiles para ahuyentar a los mosquitos. Llevar ropa de colores claros y holgada, con pantalones y mangas largas, puede ayudar a protegerse cuando se está al aire libre. Los mosquitos pueden picar a través de la ropa ajustada. Si decide utilizar un repelente de insectos, asegúrese de que sea un repelente registrado por la EPA y que en el envase ponga "USAR SÓLO SEGÚN INDICACIONES".

El método más eficaz para controlar los mosquitos es reducir la disponibilidad de agua adecuada para su reproducción y crecimiento. Los grandes lagos, estanques y arroyos que tienen olas, contienen peces que se alimentan de mosquitos y carecen de vegetación acuática en sus bordes no contienen mosquitos; los mosquitos prosperan en masas de agua más pequeñas en lugares protegidos. El agua estancada es un caldo de cultivo para los mosquitos. Incluso pequeñas cantidades de agua, como en la base de una maceta, son suficientes para que los mosquitos se conviertan en adultos que pican. Limpie alrededor de sus casas, patios y comunidades y deseche los objetos innecesarios que puedan retener agua. Elimine el agua estancada en canalones, neumáticos viejos, cubos, cubiertas de plástico, juguetes o cualquier otro recipiente donde puedan criar los mosquitos. Después de una lluvia, RETIRE (TIP n' TOSS) el agua estancada en recipientes cerca de su casa.

"TIP n' TOSS"

Asegúrese de que las tuberías de desagüe tienen una pendiente descendente y se alejan de su casa. Mantenga las ventanas y puertas cerradas y utilice el aire acondicionado siempre que sea posible. Instale mosquiteras en puertas y ventanas o repare las viejas.

Agua + 7 días = Mosquitos

Los murciélagos comen entre 600 y 1.000 insectos por hora. Un murciélago puede comerse miles de mosquitos por noche. La Agencia de Recursos de Vida Silvestre de Tennessee tiene más información sobre los murciélagos y la construcción de tu propia casa para murciélagos.

PISCINA

Consejos de salud y seguridad

- Valla la piscina e instala una puerta de cierre automático.
- Protégete contra las enfermedades del agua manteniendo la piscina limpia.
- Vigile a los niños pequeños cerca del agua.
- Enseñe a los niños a nadar.
- Enseñe a los niños seguridad en el agua y la piscina.
- Utilice protección solar.
- Aprenda reanimación cardiopulmonar y mantenga el equipo de salvamento junto a la piscina.
- No utilice recipientes de vidrio en la zona de la piscina.



Equipamiento para piscinas

- Mantenga las cubiertas de piscinas y spas en buen estado de funcionamiento.
- Considere la posibilidad de utilizar una alarma de onda superficial o subacuática.
- Asegúrese de que todas las piscinas y spas que utilice tengan cubiertas de desagüe que cumplan la normativa. Pregunte a su proveedor de servicios de piscinas si no lo sabe.

Evite las enfermedades relacionadas con el agua

































- No te metas en el agua si tienes diarrea.
- No tragues agua de piscinas, lagos, ríos u otras masas de agua.
- Practica una buena higiene. Dúchate con jabón antes de nadar y lávate las manos después de ir al baño o cambiar pañales.
- Lleve a los niños al baño con frecuencia. Revise los pañales con frecuencia.
- Cambie los pañales en un cuarto de baño o en una zona de cambio de pañales, no junto a la piscina.































Eliminación correcta de los productos químicos no deseados de la piscina

Si tiene material de piscina en desuso, el Ministerio de Medio Ambiente y Conservación de Tennessee lleva a cabo eventos móviles de recogida de residuos domésticos peligrosos en todo Tennessee cada año. Para obtener más información sobre la recogida de residuos domésticos peligrosos en Tennessee, llame al 615-532-9265.

Lista de inspección para el mantenimiento del hogar

Primavera	Otoño	Sótano / semisótano
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Compruebe si hay signos de moho, humedad, daños por agua y fugas. Repárelos si es necesario.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Busque signos de ratas, murciélagos, cucarachas, termitas, ardillas, ratones y otras plagas. Selle las aberturas para mantener las plagas fuera. Realice los tratamientos necesarios; puede contratar a un profesional.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Compruebe que la bomba de sumidero y el desagüe funcionan correctamente.
Primavera	Otoño	Exterior
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Inspeccione todas las estructuras de madera en busca de ratas, murciélagos, cucarachas, termitas, ardillas, ratones y otras plagas. Póngase en contacto con un profesional si es necesario.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Compruebe si el revestimiento exterior y las molduras tienen piezas sueltas o pintura desconchada o descascarillada. Repare y vuelva a pintar según sea necesario.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Compruebe si hay molduras o revestimientos deteriorados o dañados alrededor de las ventanas y puertas, y sustitúyalos.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Inspeccione los cimientos y la mampostería en busca de grietas. Contrata a un profesional para que repare lo que sea necesario.
Primavera	Otoño	Patio
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Aleje de la casa las plantas y arbustos muertos. Recorta las ramas de los árboles que cuelguen sobre el tejado.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Inspeccione la valla y la terraza en busca de problemas que puedan provocar la pudrición de la madera. Limpie, repare, vuelva a sellar y pinte según sea necesario.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Compruebe si hay fugas en todas las mangueras de jardín y repárelas si es necesario.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vacíe todos los grifos y mangueras exteriores. Cubra para aislar los grifos. Guarde las mangueras para el invierno.
Primavera	Otoño	Ventanas y paredes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Compruebe los burletes y el calafateado alrededor de ventanas y puertas. Compruebe si hay fugas y repáralas o cámbialas si es necesario.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Repare o sustituya las ventanas agrietadas o rotas.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Limpie los pozos de las ventanas que suelen encontrarse alrededor de las ventanas del sótano y compruebe que el drenaje es adecuado.

		Comprobar el funcionamiento de ventanas y puertas. Instale mosquiteras, lubríquelas y repárelas si es necesario.
Primavera	Otoño	Techo y ático
		Limpie los canalones y bajantes (puede ser necesario hacerlo con más frecuencia). Asegúrate de que descargan el agua a un metro de la casa.
		Compruebe la fijación alrededor de la chimenea, el conducto de ventilación de fontanería, la claraboya y otras juntas para asegurarse de que están bien sujetas; repárelas si es necesario.
		Inspeccione la superficie del tejado, las tejas, los aleros y los suelos; repare lo que sea necesario.
		Compruebe que hay aislamiento en el ático; añada más donde sea necesario. Compruebe que las rejillas de ventilación del tejado están libres de residuos y funcionan correctamente.
		Compruebe si hay fugas y repárelas si es necesario.
		Inspecciona el ático en busca de roedores, murciélagos, cucarachas, termitas y otras plagas. Trátelos si es necesario; puede contratar a un profesional.
		Compruebe las conexiones de los conductos para asegurarse de que los ventiladores salen al exterior.
Primavera	Otoño	Electrodomésticos
		Compruebe los extractores de baño y cocina y limpie las rejillas; repárelos si es necesario.
		Limpie las bobinas del deshumidificador, compruebe el funcionamiento y sustituya el filtro.
		Limpie el frigorífico y el congelador; lave la junta de la puerta, aspire las bobinas del condensador y vacíe la bandeja de goteo. Compruebe la junta de la puerta cerrándola sobre un billete de un dólar. Si puede retirar fácilmente el billete, es hora de sustituir la junta.
		Limpie los filtros de entrada de agua de la lavadora; compruebe las mangueras; cámbielas si tienen fugas.
		Aspire la pelusa de la secadora de ropa de los conductos y las zonas circundantes. Limpie el filtro de pelusas después de cada uso.
Primavera	Otoño	Fontanería y baños
		Compruebe si hay fugas en inodoros y cisternas; repárelas si es necesario.
		Compruebe y repare cualquier fuga en grifos, bañeras o duchas.
		Inspeccione el calafateado y la lechada alrededor de inodoros, bañeras, duchas y lavabos; si el calafateado está dañado, ráspelo y vuelva a calafatearlo.

		Retire los cabezales de ducha y las rejillas de los grifos para limpiar los sedimentos.
		Compruebe los filtros de purificación y descalcificación del agua; cámbielos si es necesario.
		Inspeccione el calentador de agua en busca de fugas, corrosión y funcionamiento correcto (puede optar por que lo haga un fontanero); inspeccione el conjunto de los calentadores de agua de gas.
		Compruebe si hay fugas o sudoración en la tubería principal de agua/el contador o la bomba del pozo.
		Compruebe el correcto funcionamiento de la válvula de alivio de presión y temperatura del calentador de agua.
cada 3 a 7 años		Contrate a un profesional para que bombee la fosa séptica y evite obstrucciones. Es posible que tenga que hacerlo con más frecuencia si tiene un triturador de basura.
Primavera	Otoño	Eléctrico
		Compruebe que no haya cables deshilachados o dañados. Compruebe el cableado expuesto en los sótanos y llame a un electricista si hay condiciones peligrosas.
		Inspeccione los enchufes interiores y exteriores para asegurarse de que funcionan correctamente. Póngase en contacto con un electricista profesional si es necesario.
		Dispense los disyuntores y pruebe los interruptores de fallo a tierra para garantizar una protección adecuada; etiquete los interruptores si es necesario.
		Limpiar todas las luminarias, interiores y exteriores.
Primavera	Otoño	Calefacción y aire acondicionado
		Sustituya los filtros de aire (es posible que deba hacerlo con más frecuencia en función de su sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado).
		Desempolve las aspas del ventilador de techo. Haga funcionar el ventilador en sentido antihorario durante el verano y en sentido horario durante el invierno.
		Contrate a un profesional para que ponga a punto el sistema de calefacción y refrigeración.
		Cubra o retire los aparatos de aire acondicionado de ventana y selle las aberturas.
		Inspeccione los conductos y rejillas de ventilación; límpielos si es necesario.
		Compruebe el regulador de tiro y limpie la chimenea (puede contratar a un profesional para que lo haga).

Primavera	Otoño	Garaje
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Compruebe el funcionamiento del cierre de seguridad de la puerta del garaje.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Busca señales de ratas, murciélagos, cucarachas, termitas, ardillas, ratones y otras plagas. Selle las aberturas para impedir el paso de las plagas. Ponte en contacto con un profesional si es necesario.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Limpie su garaje. Deshacerse correctamente de disolventes de pintura, limpiadores domésticos y pesticidas.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Compruebe si hay signos de daños por agua y fugas; repárelos si es necesario.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Haga revisar su cortacésped.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Contenedores de gasolina vacíos.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Limpie y guarde las herramientas de jardinería una vez finalizados los trabajos de otoño.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Repare grietas y huecos en calzadas y aceras.
Primavera	Otoño	Seguridad
<i>Mensualmente</i>		Compruebe que su extintor está completamente cargado; recárguelo o sustitúyalo según sea necesario.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cambie las pilas de todos los detectores de humo y monóxido de carbono.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Actualice los planes de emergencia de su hogar en caso de incendio, tornado, etc. Asegúrese de que cada miembro de la familia conoce su función y el lugar de reunión designado.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Revise el plan de evacuación de su casa y asegúrese de que las escaleras de evacuación están disponibles y funcionan.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Si el agua potable procede de un pozo privado, hágala analizar.
<i>Cada 2 años</i>		Haga la prueba del radón en su casa. Póngase en contacto con el Programa Radón de Tennessee para obtener más información. 1-800-232-1139

Adaptado de UGA Cooperative Extensión Circular 1082 - Listado de mantenimiento del hogar

**¡La salud empieza en casa!
¡Haga de su casa un hogar saludable!**

tn.gov/healthyhomes

PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

¿Está preparado?

Casi la mitad de los adultos estadounidenses no dispone de los recursos y planes necesarios en caso de emergencia.

Almacene un **suministro de al menos 3 días de alimentos** no perecederos fáciles de preparar.

Almacene un **suministro de agua para 3 días**: un galón por persona, por día.

de los estadounidenses **NO** tiene suministros de emergencia

de los estadounidenses **NO** dispone de botiquín de primeros auxilios

de los estadounidenses utiliza las redes sociales para recibir alertas y avisos. Asegúrese de tener un cargador a mano en caso de emergencia.

de los estadounidenses obtienen información de emergencia a través de aplicaciones móviles. Tenga un cargador a mano en caso de emergencia.

de los estadounidenses **NO** tiene copias de sus documentos personales más importantes.

¡No se olvide de sus mascotas! Necesita **comida y agua para 3 días** por mascota.

Prepare provisiones para el hogar, el trabajo y los vehículos.

¡Las emergencias pueden ocurrir en cualquier lugar!

LISTA DE VERIFICACIÓN DEL KIT DE EMERGENCIA

Un kit de emergencia es una colección de artículos que puedes necesitar en caso de emergencia. A continuación, se indican algunos artículos que le ayudarán a empezar.

- Agua - un galón por persona, por día
- Comida (suficiente para 3 días)
- Linterna
- Radio (radio meteorológica NOAA, si es posible)
- Pilas de repuesto
- Botiquín de primeros auxilios
- Medicamentos
- Información de contacto familiar y de emergencia
- Juego extra de llaves del coche y de la casa
- Teléfono móvil con cargadores
- Documentos personales
- Dinero en efectivo extra
- Manta de emergencia
- Mapas
- Abrelatas manual



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention



CS25930.6-B

8 CONSEJOS PARA ELIMINAR EL MOHO



Protéjase

Póngase equipo de protección personal (guantes, mascarilla, gafas) para protegerse los ojos, la nariz, la boca y la piel.



¡Tírelo! ¡Sáquelo!

Todo lo que se haya mojado con agua de inundación y no se pueda limpiar y secar por completo en un plazo de 24 a 48 horas debe sacarse afuera. Saque fotos de los artículos desechados para presentarlas con los reclamos al seguro.



Seque al aire libre

Abra todas las puertas y ventanas cuando esté trabajando, y cuando salga, deje abiertas todas las que pueda, siempre que sea seguro.



Haga circular el aire

Cuando sea seguro usar la electricidad, utilice ventiladores y deshumidificadores para eliminar la humedad.



No mezcle los productos de limpieza

Si usa productos de limpieza, no los mezcle. NO mezcle cloro y amoníaco porque puede crear vapores tóxicos.



Restriegue las superficies

Lave con agua y detergente. Quite todo el moho que pueda ver. Seque de inmediato.



No lo cubra, elimínelo

Arregle por completo el problema con el agua y elimine todo el moho antes de pintar o colocar masilla. Aplicar pintura o masilla sobre el moho no prevendrá que crezca.



Séquelo por completo

Seque su casa y todo lo que haya adentro lo más rápido posible, dentro de las 24 a 48 horas si puede.

<https://www.cdc.gov/es/disasters/mold/index.html>



tn.gov/healthyhomes



Departamento de Salud de Tennessee, Autorización No. 343217, 10,000 copias, marzo de 2024. Este documento público fue promulgado a un costo de \$0.60 por copia.