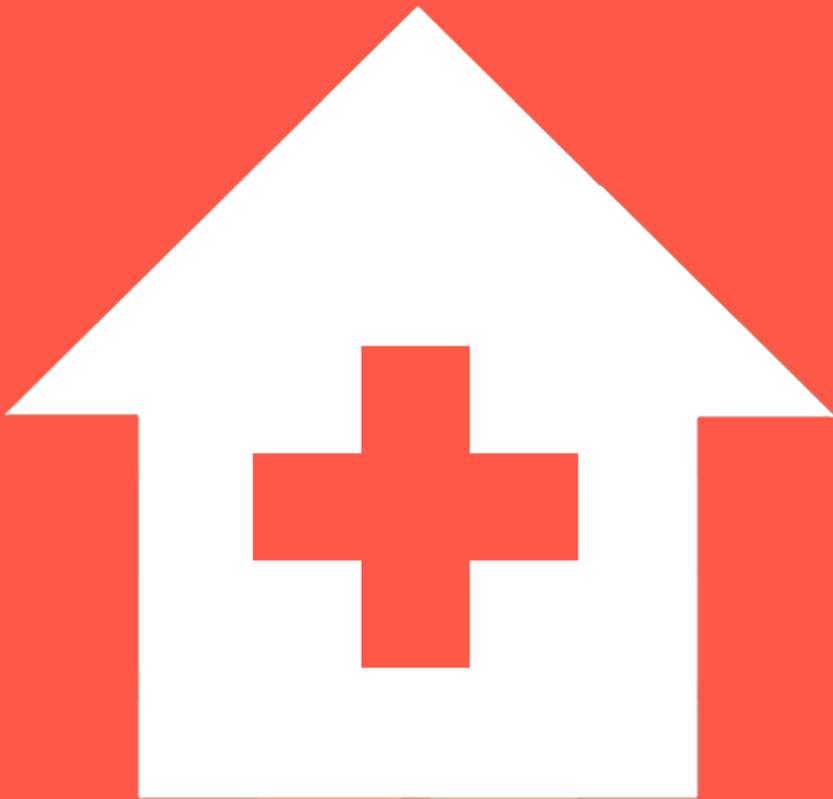


# HOGARES SALUDABLES



Nuestros hogares están en el centro de nuestras vidas. Es el lugar donde buscamos refugio, comemos, descansamos y criamos a nuestros hijos. El mantener un hogar saludable tiene un gran impacto en nuestras vidas.

Aprenda cómo mantener su hogar seguro, limpio y saludable.

# MANTENGA estos principios

## **MANTENGA su casa libre de plagas**

Para prevenir plagas en su casa:

1. Mantenga la comida en recipientes sellados
2. Recoja las migas
3. Coma todas las comidas en un sólo lugar en su casa
4. Rellene los huecos en las paredes y los pisos con masilla, concreto y/o yeso
5. Limpie los excrementos de las plagas, primero con la aspiradora y luego con agua y jabón

## **MANTENGA su casa libre de contaminantes**

Si usted, o alguien en su casa, tiene asma:

1. Prevenga ácaros del polvo lavando sus sábanas de cama en agua caliente y cubra sus almohadas y colchones
2. Use productos para la limpieza libres de COV (compuestos orgánicos volátiles). Use ventiladores y abra las ventanas mientras usa estos productos... ¡esto ayudará a circular el aire!
3. No fume en la casa
4. Elimine el moho usando un cepillo con agua y jabón

## **MANTENGA su casa seca**

Si tiene agua estancada u moho en su casa:

1. Seque las áreas inundadas.
2. Elimine el moho con agua y jabón
3. Use un ventilador para secar las alfombras y paredes
4. Si ve moho en el baño, asegúrese de que las rendijas de ventilación están abiertas
5. Asegúrese de que no hay fugas debajo de los lavabos. Repare las fugas o el moho crecerá

## **Otras medidas para mantener un hogar saludable**

- Si tiene niños, asegúrese de mantener los productos de limpieza en un armario bajo llave. No ponga productos de limpieza en recipientes o botellas viejas.
- Debe tener, por lo menos, un detector de humo en cada piso de su casa.
- Prevenga resbalones, tropezones y caídas manteniendo los tapetes y los pasamanos seguros.
- Asegúrese de que la secadora de ropa expulsa el aire al exterior de la casa. No deje su automóvil encendido en el garaje. Esto evitará que se acumulen gases mortales.



**ENERGY  
OUTREACH  
COLORADO**  
Together We Power Stability