



**Casas proporcionan refugio desde:**

- Sun
- Viento
- Lluvia (aguanieve, nieve)
- Frío o aire caliente
- Polvo
- Animales e insectos

**¿Qué debo saber?**

Algunos de los más graves problemas de salud de los niños pueden empezar en su casa. Los niños pueden pasar hasta el 90% de su tiempo en el interior. Por estos siete pasos para un hogar saludable puede proteger la salud de toda la familia.

**AYUDARSE A SÍ MISMO A UN HOGAR SANO!**

Para obtener más información:  
[www.hud.gov/healthyhomes](http://www.hud.gov/healthyhomes)



Distrito de salud de zona de Torrington  
350 Main St.  
Suite A  
Torrington CT 06790

Teléfono (860) 489-0436

[www.tahtd.org](http://www.tahtd.org)

# Viviendas saludable

Distrito de salud de zona de Torrington



SU SALUD EMPIEZA POR CASA





## 1. MANTENGA SECO

- El exceso de humedad crea condiciones que pueden afectar a la salud.
- Humedad en el hogar viene desde el interior y el exterior.
- Debe evitarse el exceso de humedad en el hogar a través de métodos de construcción adecuadas y sistemas de fontanería, control de temperatura, ventilación y un mantenimiento adecuado.

## 2. MANTENER LIMPIO

- Plaguicidas, alérgenos y otros productos químicos en el hogar pueden causar reacciones alérgicas, asma y exacerbación del asma y los efectos tóxicos de la exposición.
- Fuentes potenciales de alérgenos y contaminantes en el hogar provienen de fuentes al aire libre y bajo techo.
- Mantener una casa limpia incluye controlar el origen, creación de superficies lisas y se puede limpiar, reduciendo el desorden y utilizando métodos de limpieza eficaces.

## 3. MANTENERLO LIBRE DE PLAGAS

- Las plagas pueden crear alérgenos y ser vectores de la enfermedad.

- Control de plagas a través de pesticidas puede provocar intoxicaciones y otros problemas neurológicos.
- Algunos pesticidas encontrados en los hogares han sido prohibidos.
- Hacer casa menos hospitalario para las plagas. Impedir la entrada, control de alimentos, agua y lugares de refugio.
- Manejo integrado de plagas es la estrategia recomendada.

## 4. MANTENERLO VENTILADAS

- Ventilación juega un papel importante en el mantenimiento de la salud.
- La ventilación es necesaria eliminar la humedad y diluir o eliminar contaminantes.
- Ventilación local elimina contaminantes desde un punto de origen, mientras que la ventilación de toda la casa utiliza aire fresco para diluir los contaminantes.

## 5. MANTENGA SEGURA

- Las lesiones no son accidentes. Son evitables.
- Hay muchas formas sencillas y de bajo costo para prevenir lesiones de inicio.
- Los niños y los adultos mayores están más en riesgo de lesiones en su casa.

- Caídas, envenenamiento y incendios y quemaduras son las causas más comunes de las muertes de la lesión.

## 6. MANTENGA LIBRE DE CONTAMINANTES

- Es más fácil evitar la exposición a los contaminantes es eliminarlos y tratar los efectos.
- Produzca contaminación: controlar, contener y limpieza.
- Contaminantes no siempre son detectables por nuestros sentidos.

## 7. MANTENERLO SUBVENCIONADAS

- Sistemas deben ser inspeccionados periódicamente para garantizar que funcione correctamente.
- Algunas actividades de mantenimiento requieren el uso de profesionales capacitados.