Casas Sanas

La mayoría de nosotros pasamos la mitad de nuestra vida dentro de nuestros casas sin darnos cuenta de que hay una conexión entre nuestra vivienda y nuestra salud.

Nuestras casas pueden hacernos sentir seguras, pero tambien pueden enfermarnos. Algunas casas tienen peligros de salud que incluyen pintura a base de plomo, moho, roedores e insectos escondidos en el desorden, humo de segunda mano y pesticidas. Otros peligros para la salud son invisibles y pueden ser mortales, como el monóxido de carbono y el radon.

Casas Insalubres

- 1 en 16 tienen niveles altas de radon
- 1 en 10 tienen fugas de agua
- 1 en 6 tienen problemas estructurales
- 1 en 4 tienen pintura a base de plomo
- 1 en 4 tienen una alarma de humo que no funciona

Para los dormitorios y salas

Aqui hay algunas formas en las que puede hacer que sus dormitorios, su sala de estar y su sala familiar sean más saludables:
• Instale detectores de humo en cada piso y cerca de todos los dormitorios, pruebe estos detectores de humo mensualmente y cambie las baterías cada año.
• Instale alarmas de monóxido de carbono cerca de los dormitorios.
• No fume ni permita que nadie más fume en la casa.
• Limpie el desorden para que los insectos y roedores no tengan un lugar para excavar.
• Mantenga su piso libre de cables eléctricos y otro desorden como zapatos, juguetes y ropa.

Si su casa fue construida antes de 1978:
• Haga una prueba para detectar pintura con plomo.
• Arregle la pintura que se esté pelando o desconchando usando prácticas de trabajo seguras con el plomo.
• Utilice prácticas de trabajo seguras al pintar, remodelar y renovar para evitar la propagación del polvo de plomo.

Para las cocinas

Hay maneras para mantener sana su cocina:

- Nunca use el horno para calentar la casa
- Utilice un ventilador de campana extractora u otro extractor de aire de la cocina. Lo ideal es que se ventile al exterior; los ventiladores que no ventilan al exterior mantienen los venenos y la humedad en la casa.
- Instale una alarma de monóxido de carbono.
- Nunca deje alimentos desatendidos en la estufa.
- Evite usar ropa con mangas largas y holgadas cuando cocine.
- Use productos de limpieza y control de plagas seguros (manténgalos bajo llave fuera del alcance de los niños, siga las instrucciones de la etiqueta y deséchelos de manera segura).

Para los baños

Para mantener su baño limpio:

- Guardar los medicamentos fuera del alcance de los niños bloqueándolos en un botiquín y usando tapas a prueba de niños.
- Limpie la humedad y el moho de forma segura.
- Abra las ventanas y puertas para que entre aire fresco.
- Use un extractor de aire en el baño que tenga ventilación al exterior; un ventilador que no tiene ventilación al exterior mantiene la humedad en la casa.
- Instale barras de apoyo en la pared de la bañera y la ducha y al lado del inodoro si alguien en la casa tiene problemas de

Para áreas de sótano, espacio de rastreo, servicios públicos y lavandería

Recuerde proteger su sótano, servicios públicos y lavandería también. Los pasos que puede tomar para mantener estas áreas seguras incluyen:

- Ponga el calentador de agua a 120 F para evitar quemaduras.
- Cambie el filtro de calefacción / aire acondicionado con regularidad.
- Haga que un profesional revise anualmente los aparatos de gas y los hornos para asegurarse de que no liberen monóxido de carbono (CO).
- Ventile la secadora de ropa hacia el exterior.
- Realice una prueba de radón (si se detecta un nivel alto, contrate a un especialista para eliminar el peligro).

• Guarde bajo llave los productos que se utilizan para la limpieza, el mantenimiento del automóvil, la jardinería y el control de plagas

Consejos de limpieza para un hogar más sano

- Sacuda el polvo de su casa mensualmente.
- Organice su botiquín de medicinas.
- Deshágase de cualquier artículo viejo y en desuso que pueda ser "tóxico", incluidos productos de limpieza, botes de pintura, diluyentes, aceites, solventes y manchas. No arroje estos artículos a la basura normal. Estos deben eliminarse de manera adecuada, por lo que debe comunicarse con el departamento de saneamiento local para averiguar dónde se encuentra el centro de entrega de desechos peligrosos.
- Aspire los pisos con regularidad.
- Asegúrese de que las baterías de los detectores de humo y monóxido de carbono se cambien con regularidad y funcionen.
- Mantenga a los niños seguros asegurándose de que el equipo de juegos al aire libre, como columpios y toboganes, esté en buen estado y sea resistente.

Resource: www.onhealth.com