

## Pasos para lograr Hogares Saludables

- Empiece con la gente del hogar
- Mantenga el hogar:
  - Seco
  - Limpio**
  - Libre de plagas
  - Ventilado
  - Seguro
- Evite contaminantes
- Mantenga el hogar



**National Center for Healthy Housing**  
Healthy Homes Training Center

## ¿Porque queremos hogares que están limpios y que se pueden limpiar fácilmente?

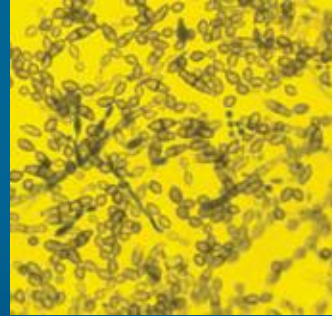
- Para reducir exposición a:
  - Los contaminantes de químicos
  - Alergenos
  - Excremento y orina de plagas
  - Pesticidas y químicos que se usan en el hogar para limpiar
  - Metales pesadas como plomo y arsénico
- Porque reduce los albergues disponibles para las plagas



**National Center for Healthy Housing**  
Healthy Homes Training Center

## Alergenos Ambientales

- Animales
- Ácaros de polvo
- Mohos
- Polen de árboles
- Polen del sácate o césped
- Polen de hierba
- Látex
- Comidas
- Insectos que pican
- Medicamentos



**National Center for Healthy Housing**  
Healthy Homes Training Center



Edificios húmedos pueden ser colonizados por ácaros de polvo. En climas secas ácaros de polvo se limitan a materiales porosos que se humidifican.



**National Center for Healthy Housing**  
Healthy Homes Training Center

## ¿De donde viene el polvo que se encuentra en las casas?

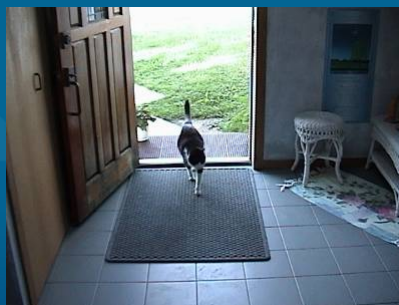
- Se transporta para adentro desde afuera
- Se produce de las mismas casas
  - Polvo de plomo
  - Ácaros de polvo
- Se produce de las personas que viven en la casas
  - Basura
  - Desorden



**National Center for Healthy Housing**  
Healthy Homes Training Center

## Polvo que se transporta para adentro de la casa

- Cuatro Pasos
  - Pisos y pasillos duros
  - Ponga u tapete enrejado afuera
  - Use un relleno de alfombra adentro
  - Instale un piso con un superficie duro



**National Center for Healthy Housing**  
Healthy Homes Training Center

## Quítense los zapatos antes de entrar, para que menos polvo se transporta para adentro



**National Center for Healthy Housing**  
Healthy Homes Training Center

## Limpiando sanamente

- No limpie o barre las superficies y los pisos que contienen polvo seco
- Aspiradora:
  - Use una con emisiones bajas y con una barra que sacude
  - Use la máquina lentamente
  - Use una que encuentra la tierra o el polvo
- Limpiando con agua:
  - Use fuerza
  - Cambie el agua frecuentemente



**National Center for Healthy Housing**  
Healthy Homes Training Center

## ¿Que podemos hacerles a los edificios para que sean limpiados fácilmente?

- Instale sistemas que funcionan para quitar el polvo por los pasillos de caminar en las entradas
- Contenga las actividades que producen polvo lejos de las personas que viven el hogar
- Provee superficies que están uniformes y parejas (planos) y se pueden limpiar fácilmente
- Provee espacios efectivos de almacenaje para evitar desorden
- Escoge pisos que se pueden limpiar fácilmente
- Use aspiradoras que tienen buenos sistemas de filtración y se pueden vaciar rápidamente y completamente



**National Center for Healthy Housing**  
Healthy Homes Training Center

## Aislar problemas

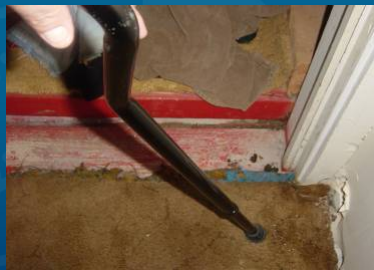


No permite que las mascotas o animales se suban a las camas o entren a las recamaras o dormitorios



**National Center for Healthy Housing**  
Healthy Homes Training Center

## Pisos que se limpian fácilmente



**National Center for Healthy Housing**  
Healthy Homes Training Center

## ¿Que se debe buscar en una aspiradora?

- Barra que sacude
- Fuerza de la aspiradora
- Tipo de filtro
- Sensor para detectar tierra o polvo



**National Center for Healthy Housing**  
Healthy Homes Training Center

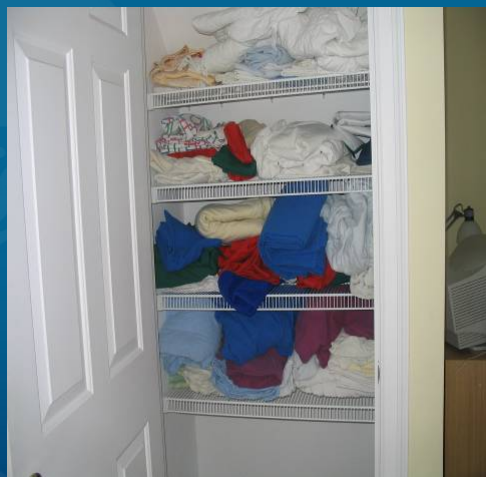
### Control de ácaros de polvo

- agua caliente
- aparatos que extraen la humedad



**National Center for Healthy Housing**  
Healthy Homes Training Center

### Estantes de alambre



**National Center for Healthy Housing**  
Healthy Homes Training Center

## ¿Cuales medidas de limpieza son problemáticas?

- Limpiando la tubería
- Limpiando las alfombras o tapetes
- El uso de productos para eliminar los microbios con frecuencia
- Productos sanitarios o higiénicos
- Productos que refrescan o limpian el aire



**National Center for Healthy Housing**  
Healthy Homes Training Center

## Desorden

- ¿Cual es el problema?
- ¿Que hacemos para mejorar la situación?
  - Organice el hogar, use estantes y cajas de almacenaje
- ¿Hay problema cuando uno acumula demasiadamente?
  - ¿Que es el aspecto psicológico de este comportamiento?



**National Center for Healthy Housing**  
Healthy Homes Training Center

## Mensajes Claves

- Pesticidas, alérgenos, y químicos en general que se encuentran en el hogar pueden causar reacciones alérgicas, asma y la exacerbación de asma, y efectos a la salud en general
- Fuentes potenciales de alérgenos y contaminantes entran el hogar desde afuera y también se crean adentro del hogar
- Manteniendo un hogar limpio incluye controlando las fuentes de contaminantes, creando superficies planas y parejos que se pueden limpiar fácilmente, reduciendo el desorden, y usando métodos de limpieza efectivos



**National Center for Healthy Housing**  
Healthy Homes Training Center