

# Living Green

con SNAP

## Una Vida Ecológicamente Responsable

### Educación para un futuro sano

## 7 PUNTOS CLAVE PARA UN HOGAR SANO

Pasa mucho tiempo en su hogar, así que tiene sentido mantenerlo seguro y sano.

Si adopta algunas prácticas cotidianas fáciles, jestaré en camino a un ambiente de vida sano!

### 1 MANTENGA LIMPIA SU CASA

- ✓ Barra los pisos a diario para eliminar el polvo.
- ✓ Trapee los pisos una vez por semana, y use el método de los 2 baldes (cubetas).
- ✓ Lave los platos después de cada comida, y haga una limpieza a fondo del fregadero por lo menos una vez a la semana.
- ✓ No deje fuera alimentos para mascotas durante la noche.
- ✓ Aspire la casa semanalmente, de preferencia con un filtro HEPA (recogedor de partículas de alta eficiencia).
- ✓ Adopte la práctica de no usar zapatos [que use en la calle] dentro de casa.

### 2 MANTENGA SU CASA LIBRE DE CONTAMINANTES

- ✓ Compre e instale detectores de monóxido de carbono para cada nivel de su casa y a 4.5 metros (15 pies) de cada área de dormir.
- ✓ No use nebulizadores o aerosoles (*sprays*) para eliminar plagas.
- ✓ No manipule los materiales que contengan asbesto.
- ✓ Someta su casa a una prueba de radón.
- ✓ Limite el uso de productos que contengan compuestos orgánicos volátiles (*Volatile Organic Compounds, VOC*).

### 3 MANTENGA SECA SU CASA

- ✓ Tenga un extractor de aire encendido mientras se ducha y cuando cocine.
- ✓ Limpie el baño con regularidad, y asegúrese de que no se esté acumulando agua en ningún lugar.
- ✓ Repare tuberías con fugas de inmediato.
- ✓ Selle las grietas en su casa con masilla.
- ✓ Compre un higrómetro para medir la humedad en su casa. El valor de la humedad debería encontrarse entre el 30 y el 60%.

### 4 DELE BUEN MANTENIMIENTO A SU CASA

- ✓ Revise los conductos y rejillas de ventilación del sistema de calefacción.
- ✓ Asegúrese de que los conductos de salida de aire y de la secadora de ropa estén limpios y conectados correctamente.
- ✓ Limpie y desbloquee el conducto de salida de aire de la secadora de ropa dos veces al año.
- ✓ Revise el calafateo alrededor de los marcos de puertas y ventanas.
- ✓ Limpie los canalones y el tubo de bajada pluvial.

### 5 MANTENGA SU CASA LIBRE DE PLAGAS

- ✓ Busque indicios de roedores en su casa: madera roída, excrementos, nidos o ruidos de animalitos corriendo.
- ✓ Selle los huecos/espacios en el exterior con mortero, e instale burletes en puertas y ventanas.

- ✓ Elimine todas las fuentes de alimento y agua que pudieran atraer plagas.
- ✓ Limpie y sacuda el polvo de la ropa de cama, muebles y alfombras con regularidad.
- ✓ Use cantidades mínimas de plaguicidas orgánicos o no tóxicos, y manténgalos fuera del alcance de los niños.

### 6 MANTENGA SEGURO SU HOGAR

- ✓ Instale detectores de humo en cada piso de su casa, y planee dos rutas de escape para cada habitación.
- ✓ Haga que revisen su unidad (hornillo) central de calefacción (*furnace*) con regularidad.
- ✓ Revise los cordones/cables eléctricos. No deberían estar calientes ni dañados o pelados cuando se usen.
- ✓ Mantenga bien iluminada su casa.
- ✓ Deseche todas las sustancias químicas domésticas no usadas, en los Centros de entrega de residuos peligrosos domésticos en Spokane.

### 7 MANTENGA BIEN VENTILADA SU CASA

- ✓ Cuando el clima lo permita, abra las ventanas para dejar que el aire fresco entre a su casa.
- ✓ Si instala una nueva alfombra o muebles, ventile la habitación a conciencia antes de volver a usar la habitación.
- ✓ Los extractores de aire y sistemas de ventilación deberían ventilar el aire al exterior, y no a otra ubicación en la casa.
- ✓ Mientras cocine, tenga encendido un extractor de aire para disipar vapor y gases o humo de la cocina.
- ✓ Evalúe todos los extractores de aire para asegurarse de que estén funcionando eficazmente.

### OTROS RECURSOS:

**Centers for Disease Control** (Centros para el Control de Enfermedades) [www.cdc.gov/healthyhomes](http://www.cdc.gov/healthyhomes)

**Healthy Homes Partnership** (Alianza para Hogares Sanos) [www.healthyhomespartnership.net](http://www.healthyhomespartnership.net)

**National Center for Healthy Housing** (Centro Nacional para una Vivienda Sana) [www.nchh.org](http://www.nchh.org)

### ¿Quiere obtener más información?

Kim Kreber,

Coordinadora de educación de conservación de SNAP

(509) 744-3370, ext. 410 | [kreber@snapwa.org](mailto:kreber@snapwa.org)

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



Esta publicación está financiada parcialmente por subvenciones del Departamento de Ecología del Estado de WA.