

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

Objetivos de Aprendizaje

- Nombre tres contaminantes o alergenos que se encuentran frecuentemente en el polvo del hogar y los efectos de estos contaminantes a la salud
- Describe tres maneras que alergenos o contaminantes pueden entrar al polvo del hogar
- Identifique tres estrategias para reducirlos



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

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

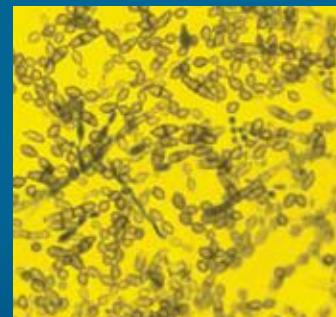
- Para reducir exposición a:
 - Los contaminantes de químicos
 - Alergenos
 - Excremento y orina de plagas
 - Pesticidas y químicos que se usan en el hogar para limpiar
 - Metales pesados como plomo y arsénico
- Porque reduce los albergues disponibles para las plagas



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 una superficie dura



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center



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 los superficies y los pisos que contienen polvo seco
- Aspiradora:
 - Use una con emisiones bajas y con una barra que sacude
 - Use la maquina 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

Aislarse de 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 del la aspiradora
- Tipo de filtro
- Sensor para detectar tierra o polvo



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

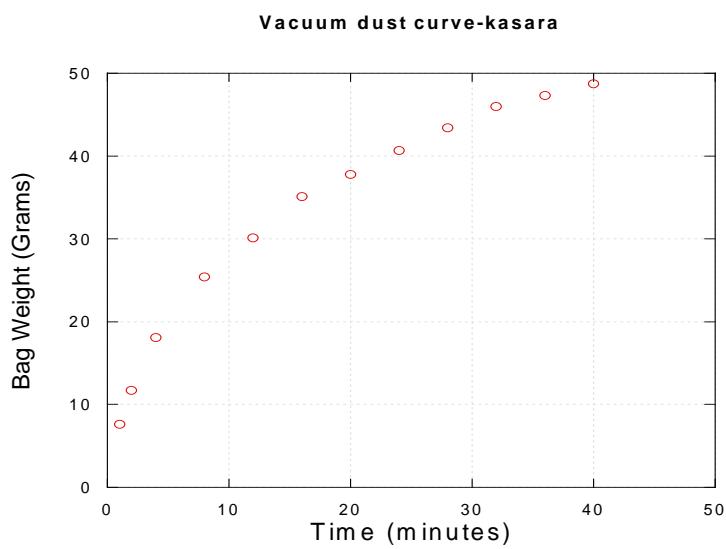
Control de ácaros de polvo

- agua caliente
- aparatos que extraen la humedad

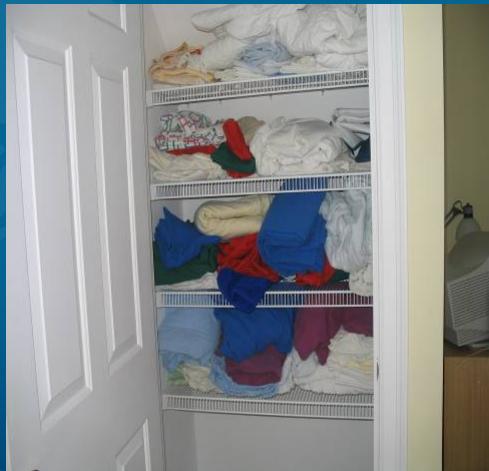


National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

Alfombras viejas: difíciles para limpiar



Estantes de alambre



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

¿Que tan limpio es limpio?

- Prueba de criterio por un espacio para el plomo
 - 40 microgramos de plomo por pie cuadrado en los pisos
 - 250 microgramos de plomo por pie cuadrado en los alfeizares de las ventanas
- ¿Estándares para los alergenos?
- ¿Estándares para el polvo?



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

¿Cuales medidas de limpieza son problemáticos?

- 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

Recursos

- Limpiando por la Salud desde INFORM
- Limpiando los Disparadoresn del Asma desde Environmental Health Watch (www.ehw.org)
- Aspiradores, Reportes de Consumidores, 2004 de julio



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

Code Requirements Related to Cleanliness *will not translate specific code language*

■ 305.1 General.

- The interior of a structure and equipment therein shall be maintained in good repair, structurally sound and in a sanitary condition.
- Occupants shall keep that part of the structure which they occupy or control in a clean and sanitary condition.
- Every owner of a structure containing a rooming house, housekeeping units, a hotel, a dormitory, two or more dwelling units or two or more nonresidential occupancies, shall maintain, in a clean and sanitary condition, the shared or public areas of the structure and exterior property.



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

Code Requirements Related to Cleanliness *will not translate specific code language*

- **302.1 Sanitation.**
 - All exterior property and premises shall be maintained in a clean, safe and sanitary condition.
 - The occupant shall keep that part of the exterior property which such occupant occupies or controls in a clean and sanitary condition.
- **307.1 Accumulation of rubbish or garbage.** All exterior property and premises, and the interior of every structure, shall be free from any accumulation of rubbish or garbage.
- **503.4 Floor surface.** In other than dwelling units, every toilet room floor shall be maintained to be a smooth, hard, nonabsorbent surface to permit such floor to be easily kept in a clean and sanitary condition.



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 parejas que se pueden limpiar fácilmente, reduciendo el desorden, y usando métodos de limpieza efectivos



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

Objetivos de Aprendizaje

- Nombre tres contaminantes o alergenos que se encuentran frecuentemente en el polvo del hogar y los efectos de estos contaminantes a la salud
- Describe tres maneras que alergenos o contaminantes pueden entrar al polvo del hogar
- Identifique tres estrategias para reducirlos



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center

¿Qué acciones puedes tomar?

Toma unos cuantos minutos para completar su plan de acción



National Center for Healthy Housing
Healthy Homes Training Center