

## 7. Dele mantenimiento a su hogar y manténgalo cómodo

Inspeccione, organice y limpie regularmente, y durante los cambios de estación. (R)

Avisé de inmediato al propietario sobre algún defecto estructural, deterioros, goteras, agujeros/hendiduras, etc. (R)

Inspeccione, lubrique, selle, reemplace y repare anualmente cualquier sistema estructural, mecánico, eléctrico y de plomería. (D)

Durante el invierno, mantenga las persianas/cortinas alzadas para capturar el calor del sol, y bájeles durante el verano para obstruir el calor. (R)

Ahorre energía y dinero manteniendo la temperatura en su casa entre 76°F y 78°F durante el verano y entre 68°F y 72°F en el invierno. (R/D)

Ahorre energía y dinero, y evite QUEMADURAS, bajando la temperatura del calentador de agua a 125°F. (R/D)

## Para un Hogar Saludable, Recuerde de mantenerlo:

**Seco, limpio, bien ventilado, libre de contaminantes, libre de insectos, seguro, y bien mantenido**

¡El tener la casa **seca**, mantiene alejados los **insectos**, y reduce el crecimiento de **moho**!

¡Cuando un hogar está **seguro, limpio y seco**, los ocupantes se mantienen más saludables, más **contentos, y más productivos/positivos**!

Para más información o para programar una Evaluación de Hogares Saludables (Healthy Homes Assesment) gratuita, Por favor contacte al:

**Richmond City Health District**  
**Lead-Safe and Healthy Homes Initiative**  
400 E. Cary Street  
Richmond, VA 23219  
(804) 205-3500



## Guía del programa Hogares Saludables sobre lo que debe y no debe hacer en el hogar



Distrito de Salud de la Ciudad de Richmond  
Iniciativa de Hogares Saludables y Libres de Plomo  
(804) 205-3500



## 1. Mantenga su casa seca

### QUÉ DEBE HACER

Encienda los extractores del baño y la cocina, o abra las ventanas para ventilar la humedad. (R)

Revise mensualmente las tuberías, el calentador de agua, y el aire acondicionado para evitar obstrucciones en el drenaje y goteras, y repare estas de inmediato. (D)

Seque las áreas mojadas rápidamente, y seque los objetos mojados/húmedos antes de almacenarlos. (R)



Asegúrese que la lluvia drene LEJOS del edificio, y que las canaletas/bajantes drenen adecuadamente. (D)

Mantenga el empapelado en las paredes en buen estado para evitar que se acumule humedad detrás de este. (R/D)

Utilice un deshumidificador o abanico para reducir la humedad dentro de la casa en un 65% o menos. (R/D)

Instale barreras para la humedad en el área estrecha debajo de la casa. (D)

## 2. Mantenga su casa limpia

### QUÉ DEBE HACER

Evite arrastrar tierra dentro del hogar con sus zapatos—utilice una alfombrilla. (R)

Limpie el polvo y basura en todas las superficies semanalmente con aspiradoras de alta eficiencia de partículas de aire (HEPA por sus siglas en inglés) o con trapos húmedos. (R)

Cambie el filtro de aire cada 3 meses. (D)

Evite usar ambientadores —estos encubren los olores y no limpian. (R)

Organice el espacio y evite el desorden. (R)



## 3. Mantenga su casa bien ventilada

### QUÉ DEBE HACER

Utilice abanicos/extractores/sistemas de ventilación. (R/D)

Abra las ventanas para que entre aire fresco. (R)

Ventile al aire libre la ropa lavada en tintorería, y productos nuevos del hogar, tales como alfombras y muebles. (R)

## 4. Mantenga su hogar a prueba de incendios y libre de lesiones

No fume dentro de la casa. (R)

No caliente los espacios con hornos de gas o estufas, o con calentadores de keroseno/propano sin ventilación. (R)

### QUÉ DEBE HACER

Mantenga en buen estado los detectores de humo y los extintores en cada nivel y utilice un detector de monóxido de carbono (MC) si tiene servicio de gas. (D)

Limpie la pelusa del filtro de la secadora cada vez que la utilice y el tubo de escape cada dos semanas. (R)

Asegure y almacene productos inflamables y tóxicos fuera de los espacios habitables y fuera del alcance de los niños. (R)

Evite usar químicos tóxicos/pesticidas. (R/D)

Aprenda cómo desconectar los suministros de agua, gas, y electricidad. (R)

Asegure barandas y rieles, y asegúrese que el piso y las escaleras estén nivelados. (D)

Mantenga los pasillos y las escaleras libres de obstáculos y peligros. (R/D)

Tenga un plan de evacuación para incendios; practique, mantenga las ventanas operables y la ruta de evacuación libre de obstáculos. (R/D)



## 5. Mantenga su casa libre de insectos

### QUÉ DEBE HACER

Limpie y remueva la humedad, las sobras de comida, el desorden, y los desechos de insectos, ya que éstos son medios de sustento y escondites para los insectos. (R/D)

Tape o repare la entrada de los insectos, tales como huecos/ranuras en las paredes, el ático, y los cimientos. (D)

Evite traer a la casa objetos usados/ropa de cama sucia, muebles, cajas, bolsas, etc. — pueden estar infestados. (R)

Vacíe los recipientes de basura con frecuencia, si no es que a diario. (R)

Utilice prácticas de controlar las plagas menos tóxicas, tales como carnadas de gel y trampas. Los nebulizadores/atomizadores pueden envenenar la fuente de los alimentos y empeorar el asma. (R/D)

Siembre arbustos/árboles por lo menos 3 pies alejados del edificio, y mantenga el patio limpio para evitar el anidamiento de plagas. (R/D)

## 6. Mantenga su casa libre de plomo

### QUÉ DEBE HACER

Emplee prácticas en reparaciones/remodelaciones libres de plomo en viviendas construidas antes de 1978. (D)

Utilice técnicas húmedas para reparar pintura con plomo que se estén pelando o desconchando. (D)

Limpie la superficie con un trapo HÚMEDO para remover polvo con plomo—NUNCA sacuda o trapee en seco! (R)

Haga que los niños de 6 años de edad o menores, viviendo en casas construidas antes de 1978, sean anualmente evaluados por médicos por intoxicación de plomo. (R)

Reporte inmediatamente al propietario o administración cualquier daño o desconchado de pintura con plomo.

