

Protegiendo a los niños

en el hogar

Hogar Feliz

Haz que su hogar sea más seguro y saludable para su familia.

Cómo los peligros en su hogar afectan a sus hijos



Los niños corren mayor riesgo de sufrir peligros en el hogar porque sus cuerpos en crecimiento necesitan más aire y agua para su tamaño en comparación con los adultos. Los niños también pasan más tiempo en el suelo y se llevan más cosas a la boca que los adultos. **Mantenga los pisos más limpios quitando el polvo, pasando un trapo húmedo y aspirando regularmente. Además, recuerda dejar sus zapatos en la puerta.**



Los cosméticos y productos de cuidado personal son algunas de las sustancias más comunes que se encuentran en el envenenamiento de los niños menores de 6 años. **Ayude a prevenir el envenenamiento colocando productos de limpieza, productos de cuidado personal y pesticidas en gabinetes cerrados con llave fuera del alcance de los niños.**



El aire y el polvo dentro de su hogar pueden tener un gran impacto en su salud. En Washington, alrededor de 129,300 niños menores de 18 años tienen asma. El moho, el polen, algunos productos químicos y otras partículas pequeñas en el aire interior pueden causar ataques de asma. **Para mejorar la calidad del aire interior, abra las ventanas cuando el clima y la seguridad lo permitan.**



Las sustancias químicas en los productos para el hogar, como limpiadores, muebles y materiales de construcción, pueden entrar en el aire y polvo en su hogar. Estos químicos pueden dañar el crecimiento y desarrollo de sus hijos. **Elija productos de limpieza más seguros con la etiqueta de producto EPA Safer Choice.**



Las personas embarazadas, las personas que pueden quedar embarazadas y los padres lactantes también deben tener cuidado con sustancias químicas que pueden dañar la salud y el desarrollo cerebral de los bebés. **Por ejemplo, cambiar los recipientes de almacenamiento de alimentos de plástico a vidrio, cerámica o acero inoxidable puede reducir la liberación de sustancias químicas en los alimentos.**

Afortunadamente, puede hacer de su hogar un lugar más seguro para que sus pequeños exploren y toda su familia disfrute.

Para obtener más información sobre cómo hacer que su hogar sea más seguro y saludable, llame o visite:

- ▶ **El Departamento de Salud de Washington:** 1-877-485-7316 (**acceso al idioma**) o doh.wa.gov/healthyhomes (en inglés)
- ▶ **Centro de envenenamiento de Washington (Washington Poison Center):** 1-800-222-1222
- ▶ **Iniciativa Hogares Verdes y Saludables:** greenandhealthyhomes.org (en inglés)
- ▶ **Proyecto de Justicia del Noroeste** para asuntos de propietarios e inquilinos: 1-877-211-9274
- ▶ Productos certificados por **Safer Choice:** epa.gov/saferchoice (en inglés)
- ▶ **SafeKids.org** (en inglés) para obtener consejos sobre cómo mantener seguros a los niños

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Clientes sordos o con problemas de audición, llamen al 711 (Washington Relay) o envíen un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.

Casa Saludable



mantenga

Su casa

en buen estado



libre de plagas



En buen estado

Para solucionar problemas menores antes de que se conviertan en problemas mayores:

- ▶ Aprenda a mantenerse seguro durante las reparaciones en el hogar.
- ▶ Repare la pintura desconchada y descascarada para reducir su exposición al plomo en la pintura y el polvo.
- ▶ Pregúntele a su proveedor de atención médica acerca de hacerle una prueba de plomo a su hijo.
- ▶ Realice una prueba de detección de radón en su casa, un gas peligroso que se produce de forma natural. Encuentre un kit en su ferretería local.
- ▶ Si tiene un pozo privado, analícelo todos los años para detectar sustancias químicas como arsénico y nitratos.

Seco

Para prevenir el moho, la pudrición de la madera y las plagas:

- ▶ Repare fugas de agua.
- ▶ Limpie y seque las áreas dañadas por el agua.
- ▶ Use extractores de aire en su cocina y baños.
- ▶ Use un deshumidificador o filtro de aire HEPA en las habitaciones donde pasa la mayor parte de su tiempo.

Libre de contaminantes

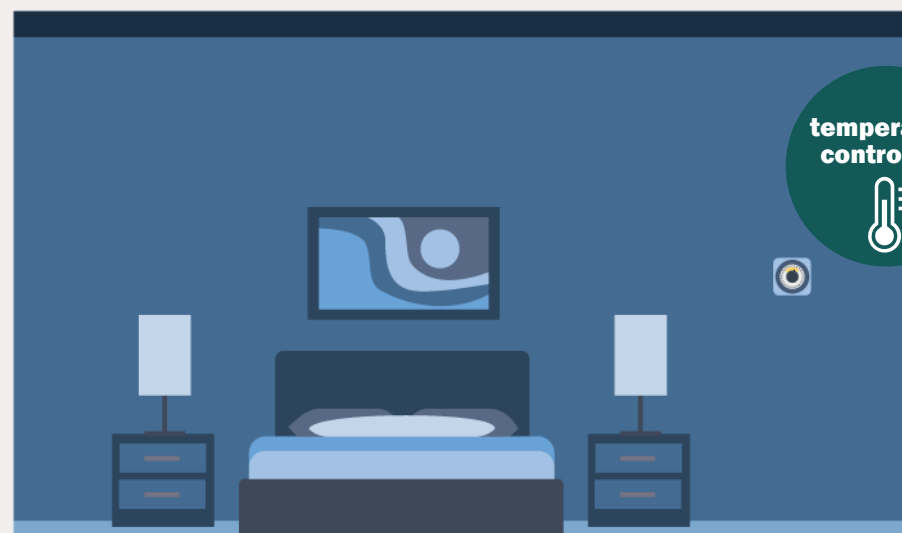
Para reducir las sustancias químicas que pueden dañar la salud, el crecimiento y el desarrollo:

- ▶ Mueva los productos de limpieza y pesticidas a un gabinete cerrado con llave fuera del alcance de los niños.
- ▶ Elija productos de limpieza más seguros con la etiqueta de producto EPA Safer Choice.
- ▶ Revise las etiquetas de los muebles y productos para niños para asegurarse de que estén hechos sin retardantes de llama.
- ▶ Llame a la autoridad de desechos sólidos de su ciudad para saber cómo deshacerse de los desechos domésticos peligrosos como limpiadores, pintura y baterías.
- ▶ Cambie a recipientes para almacenamiento de alimentos de vidrio, cerámica o acero inoxidable. Los plásticos pueden liberar sustancias químicas en los alimentos.

seco



temperatura controlada



bien ventilado



libre de contaminantes



seguro



limpie



Ya sea que viva en una casa unifamiliar, un apartamento, una casa móvil o cualquier otro tipo de vivienda, siga estos consejos para que su hogar sea más seguro y saludable para su familia.

Libre de plagas

Para deshacerse de cucarachas y ratones que pueden causar reacciones alérgicas y transmitir enfermedades:

- ▶ Sellar grietas y agujeros.
- ▶ Guarde los alimentos en recipientes sellados.

Temperatura controlada

Para regular la temperatura y humedad y reducir su exposición al calor y frío extremos:

- ▶ Inspeccione los sistemas de calefacción y refrigeración regularmente.
- ▶ Consulte a los proveedores de servicios públicos de su ciudad para obtener recursos y formas de ahorrar energía.

Bien ventilado

Para reducir las sustancias químicas que pueden contaminar el aire dentro de su hogar (que puede estar incluso más contaminado que el aire exterior):

- ▶ Abra las ventanas cuando el clima y la seguridad lo permitan.
- ▶ Haga de su hogar y automóvil espacios libres de humo.
- ▶ Reemplace las estufas de leña más viejas con estufas de gas más limpias, de pellets o certificadas por la EPA.

Seguro

Para reducir el riesgo de lesiones:

- ▶ Instale puertas de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras y ponga resguardos en las ventanas para evitar caídas.
- ▶ Instale un detector de monóxido de carbono y una alarma de humo en cada piso de su casa.

Limpie

Para deshacerse de las sustancias químicas atrapados en el polvo interior:

- ▶ Deje sus zapatos al lado de la puerta.
- ▶ Quite el polvo, pase un trapo húmedo y aspire regularmente. Utilice una aspiradora con filtro HEPA.
- ▶ Lávese las manos antes de comer y después de jugar afuera.