

Mantenga su casa segura:

lista de verificación de Healthy Homes (Hogares Saludables)

Los riesgos en el entorno de su casa pueden prevenirse. Use esta lista de verificación para encontrar y evitar riesgos en su casa. Obtenga información sobre estos temas y otras maneras de mantener su casa segura en nyc.gov/health/healthyhomes.

¿Está presente este riesgo?

Si la respuesta es "sí", esto es lo que puede hacer:



Pintura con plomo: El plomo es un metal nocivo que puede causar graves problemas de salud. El plomo suele estar en la pintura vieja. La pintura con plomo descascarada y el polvo que genera pueden envenenar a su hijo. Si su edificio se construyó antes de 1960 (o entre 1960 y 1978 y el propietario sabe que el edificio tiene pintura con plomo), verifique si hay pintura descascarada o dañada en paredes, marcos de ventanas, puertas y otras superficies.

¿Hay pintura descascarada o dañada en su casa **y** tiene algún niño menor de seis años que viva con usted o pase habitualmente diez o más horas a la semana en su casa?

No Sí

- Informe al propietario de su edificio si ve pintura descascarada. Si el propietario del edificio no repara la pintura descascarada o si cree que el trabajo de reparación se está haciendo de manera insegura, llame al **311** para pedir una inspección gratis.
- Lávese las manos y lave los pisos, los marcos de las ventanas y los juguetes con frecuencia.
- Quítese los zapatos antes de entrar a su casa.
- Recuérdelo a su proveedor de atención de salud que le haga una prueba de envenenamiento por plomo a su hijo cuando tenga uno y dos años, y pregúntele sobre las pruebas para sus hijos mayores. Para encontrar un proveedor, llame al **311**.



Plomo de otras fuentes: Algunos alimentos, condimentos, medicinas, cerámicas, polvos culturales, juguetes y joyas o amuletos de zonas del mundo pueden contener niveles elevados de plomo. La lista de productos peligrosos está disponible en nyc.gov/hazardousproducts. El plomo también puede encontrarse en tuberías instaladas antes de 1961 o reparadas antes de 1987.

¿Utiliza productos como alimentos, condimentos, medicinas, cerámicas, cosméticos, juguetes, joyas o amuletos de otros países?

No Sí

- No use productos de otros países que puedan tener plomo, como ciertos alimentos y condimentos, medicinas, cerámicas, cosméticos, juguetes y amuletos.
- Use solo el agua del grifo fría para beber y cocinar. Antes de usar el agua, déjela correr por al menos treinta segundos.
- Llame al **311** para recibir un kit gratis de detección de plomo en el agua potable.

O
¿Tiene tuberías antiguas en su edificio (instaladas antes de 1961 o reparadas antes de 1987)?

No Sí



Moho: el moho es un tipo de hongo que puede ser de muchos colores distintos, como gris, negro, verde, amarillo o naranja. La exposición al moho puede provocar reacciones alérgicas o puede desencadenar ataques de asma. Verifique los lugares húmedos, como el baño, los sótanos y alrededor de los marcos de las ventanas, donde tiende a crecer el moho.

¿Las paredes, suelos, techos o cualquier otra superficie tienen signos visibles de crecimiento de moho, como manchas descoloridas?

No Sí

- Informe al propietario de su edificio de todas las fugas de tuberías, problemas de humedad y moho visible. Todos los propietarios deben quitar el moho de los interiores y reparar de manera segura los problemas que lo causan. Si el problema no se soluciona, llame al **311**.

O
¿Hay problemas con el agua, como fugas o humedad excesiva en su casa?

No Sí

- Use agua y detergente para limpiar el moho de las paredes u otras superficies duras con pequeñas áreas de moho.
- Ventile las áreas húmedas (por ejemplo, el baño y la cocina) abriendo una ventana o usando un ventilador mientras se ducha o cocina.
- Use un deshumidificador para reducir los niveles de humedad en su casa.



Plagas: las cucarachas y los ratones pueden contaminar la comida, dañar las casas y empeorar las alergias y el asma. Verifique en las zonas donde tiene comida y agua, como la cocina y el baño.

¿Ve cucarachas, ratones, excremento o marcas de mordiscos?

No Sí

- Informe al propietario del edificio de las plagas y las condiciones que las atraen, como fugas de agua, grietas y agujeros en paredes o suelos y desorden en las áreas comunes. Si el problema no se soluciona, llame al **311**.
- Mantenga su casa limpia y seca, sobre todo la cocina.
- Guarde la comida en recipientes herméticos.
- Limpie y ordene.
- Ponga la basura en bolsas o contenedores herméticos y sáquela de su casa todos los días.
- Nunca use fumigadoras, bombas o pesticidas altamente tóxicos como Sniper DDVP, Tres Pasitos, tiza insecticida o Tempo Dust. Los pesticidas solo deben usarse de manera segura, como se indica en la etiqueta.

¿Está presente este riesgo?

Si la respuesta es "sí", esto es lo que puede hacer:



Protectores de ventanas: los protectores de ventanas correctamente instalados protegen a los niños de la muerte y de lesiones graves, incluso desde el primer piso. Los mosquiteros no sustituyen los protectores de ventanas.

¿Le faltan protectores en las ventanas de su casa **y** tiene algún niño menor de once años que viva con usted o pase tiempo en su casa?

No

Sí

- Si un niño menor de once años vive en el apartamento y el edificio tiene tres o más apartamentos, entonces:
 - Deben instalarse protectores o topes en todas las ventanas de los apartamentos, incluyendo las ventanas corredizas, excepto en las ventanas que dan a las escaleras de incendios.
 - El propietario del edificio debe instalar de manera permanente y segura aparatos de aire acondicionado en las ventanas que dispongan de ellos.
 - Pida al propietario del edificio que instale protectores en las ventanas. El propietario del edificio, no usted, debe instalar y reparar todos los protectores de ventanas.
- Llame al **311** si el propietario del edificio no instala los protectores de ventanas que faltan.
- Puede solicitar protectores de ventanas aunque no tenga un hijo menor de once años que viva en la casa.



Detectores de humo y de monóxido de carbono (CO): el CO es un gas incoloro e inodoro que puede causar enfermedades repentinas y la muerte. Los detectores de humo y monóxido de carbono (CO) salvan vidas al avisar con antelación cuando se produce un incendio o hay niveles peligrosos de humo o CO en la casa.

¿Faltan detectores de humo o CO en su casa **o** están rotos o no funcionan?

No

Sí

- Pida al propietario del edificio que instale detectores de humo y CO cerca de las zonas de dormitorios. Los propietarios de edificios deben ofrecer e instalar al menos un detector de humo y CO aprobado y operativo en cada unidad. Si el propietario no los instala, llame al **311**.
- Pruebe los detectores al menos cada seis meses y cambie las baterías extraíbles. Los inquilinos son responsables del mantenimiento de los detectores.
- Reemplace los detectores de humo y CO cada cinco a diez años, según el modelo. Verifique la fecha de fabricación del producto.



Venenos en la casa: los venenos pueden enfermarnos si los tragamos, derramamos, salpicamos, tocamos o inhalamos. Tome medidas para proteger su casa contra las sustancias venenosas.

¿Hay productos de limpieza para el hogar, detergentes para ropa en cápsulas, medicamentos, pesticidas o venenos para ratas al alcance de niños o animales domésticos?

No

Sí

- Mantenga las sustancias químicas, los productos del hogar y los medicamentos fuera del alcance de los niños, y use candados de seguridad en los armarios o una caja cerrada con llave para guardarlos.
- Conserve todos los productos de limpieza y medicamentos en su envase original con la etiqueta intacta.
- Nunca almacene artículos no comestibles en los mismos espacios que la comida.
- Use recipientes a prueba de niños para guardar los productos de limpieza y asegúrese de que estén bien cerrados.
- Mantenga las plantas del interior de la casa en alto y fuera de alcance. Sepa qué plantas son tóxicas para los niños y los animales domésticos. Etiquete todas las plantas de la casa por su nombre. Elija plantas no venenosas para su casa.
- Guarde el número del Centro para el Control del Envenenamiento de la Ciudad de Nueva York (212-764-7667) en su teléfono móvil. Muchas de las exposiciones a venenos pueden controlarse en casa. Llame inmediatamente al Centro para el Control del Envenenamiento de la Ciudad de Nueva York si cree que se ha producido una exposición al veneno.

Recursos

- Informe al propietario del edificio de cualquier problema de mantenimiento. Si no se soluciona, llame al **311**.
 - Los residentes de la Autoridad de Vivienda de la Ciudad de Nueva York (NYCHA, por sus siglas en inglés) deben llamar al Centro de Contacto con el Cliente de Mantenimiento de NYCHA al 718-707-7771 para informar de un problema de mantenimiento del edificio.
- Para más información sobre cómo mantener su casa saludable y segura, visite nyc.gov/health/healthyhomes, envíe un correo electrónico a healthyhomesecp@health.nyc.gov o llame al 646-632-6023.
- Healthy Neighborhoods Program (HNP) hace evaluaciones gratis de las casas de niños y adultos con asma. Para más información, visite nyc.gov/health y busque **HNP**, o llame al 646-632-6023.
- Llame al Centro para el Control del Envenenamiento de la Ciudad de Nueva York al 212-764-7667 para obtener asesoramiento e información gratuitos sobre tratamientos de potenciales sustancias venenosas y seguridad de los medicamentos. Farmacéuticos con licencia y enfermeros certificados en información toxicológica están disponibles 24/7. Todas las llamadas son gratis y confidenciales. Tenemos servicios de traducción e interpretación disponibles.