

# Creando una lista de control para un Hogar Seguro y Saludable

Todos deberían tener un ambiente seguro y saludable en su hogar. La lista de control a continuación es una herramienta para crear y mantener un ambiente saludable en el hogar y muestra algunas medidas de acción claves a tomar en cada habitación del hogar.

## La Sala

- Mantenga la habitación sin polvo
- Mantenga los pisos aspirados
- Instale detectores de humo y monóxido de carbono con baterías que funcionen
- Mantenga los pisos despejados y libres de cables eléctricos
- No fume y no permita que fumen en su casa
- Mantenga protectores en los tomacorrientes que no utilice

## Cocina

- Revise si hay goteras debajo del fregadero
- Mantenga las asas de las ollas giradas hacia el interior, de cara a la hornilla trasera
- Guarde los productos de limpieza separados de la comida y manténgalos fuera del alcance de los niños
- Mantenga los cables de los electrodomésticos fuera del fregadero y la estufa
- Mantenga los objetos afilados fuera del alcance de los niños o en un gabinete con un cerrojo
- Use carnadas como gel y trampas en vez de pesticidas como una manera de eliminar plagas como cucarachas, ratones, y ratas del hogar

## Dormitorio de los Adultos

- Mantenga las medicinas guardadas en cajones y gabinetes cerrados
- Instale detectores de monóxido de carbono y humo en los corredores fuera del dormitorio y asegúrese que las baterías funcionen
- Lave regularmente la ropa de cama y las sábanas con agua caliente
- Mantenga las habitaciones libres de pintura descascarándose y polvo
- Mantenga fuera de la cama objetos que pueden producir fuego como calentadores portátiles y otros materiales inflamables

## Dormitorio de los bebés/niños

- Use una cuna que cumpla con todos los requisitos de seguridad actuales y un colchón cubierto con una sábana ajustada
- Coloque al bebé de espaldas para dormir
- Asegúrese que la cuna, corralito o cama no estén cerca de la ventana
- Mantenga juguetes, objetos suaves y ropa de cama holgada fuera del área donde duerme el bebé
- Mantenga las habitaciones libres de pintura descascarándose y polvo
- Mantenga protectores insertados en los tomacorrientes que no esté usando
- Mantenga los cordones de las persianas y cortinas fuera del alcance de los niños o use persianas y cortinas sin cordones
- Mantenga la habitación limpia de polvo
- Mantenga los pisos aspirados

## **Baño**

- Las bañeras y duchas deben tener una tapete de goma para baño antideslizante en las tinas y pisos de las duchas
- Use alfombras con gomas antideslizantes en la parte posterior en los pisos de los baños
- Instale barras para agarrarse junto a la bañera y ducha
- Limpie en forma segura la humedad y el moho
- Mantenga medicinas recetadas y sin receta médica en contenedores cerrados lejos de los niños y use tapas a prueba de niños
- Mantenga artículos eléctricos pequeños, como las secadoras de cabello, planchas rizadoras, afeitadores fuera del agua en lavabos o tinas
- Supervise a los bebés y niños mientras se están bañando

## **Áreas Útiles y Lavandería**

- Ajuste la temperatura de su calentador de agua a 120°F para prevenir quemaduras
- Cambie el filtro del calentador regularmente
- Haga revisar los aparatos de gas y el quemador de gas anualmente para asegurarse que no emiten monóxido de carbono extra
- Asegúrese que la ventilación de la secadora de ropa va hacia afuera
- Haga pruebas para detectar radón, si hay un nivel alto, contrate a un especialista para eliminar el peligro

## **Parte Exterior de la Casa y Jardín**

- Arregle huecos, grietas y goteras en el exterior de la casa
- Mantenga el basurero cubierto con una tapa
- Evite pequeñas acumulaciones de agua afuera de su casa
- Mantenga pinturas y herramientas guardadas en forma segura en la cochera o el depósito
- Mantenga todos los productos en sus envases originales; nunca ponga kerosene, anticongelante, pinturas o solventes en utensilios habitualmente usados para comida o bebidas
- Instale pasamanos en ambos lados de las escaleras
- Coloque caminos de caucho antideslizantes en las escaleras para reducir las caídas
- Dele mantenimiento a las canaletas, tubos y techo para prevenir que la humedad entre al hogar
- Selle los espacios alrededor del techo y aberturas en el ático para mantener a los roedores e insectos afuera
- Prepárese para una emergencia: tenga un botiquín de primeros auxilios y suministros de comida para 3 días
- Haga un plan de escape en caso de incendio



**DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE MISSISSIPPI**

**www.HealthyMS.com • 1-866-HLTHY4U**

### **Fuente:**

The Surgeon General's Call to Action to Promote Healthy Homes (2009) A Healthy Home Checklist. Retrieved on February 15, 2011, from the Office of the Surgeon General: [www.surgeneral.gov/topic/healthyhomes/index.html](http://www.surgeneral.gov/topic/healthyhomes/index.html)