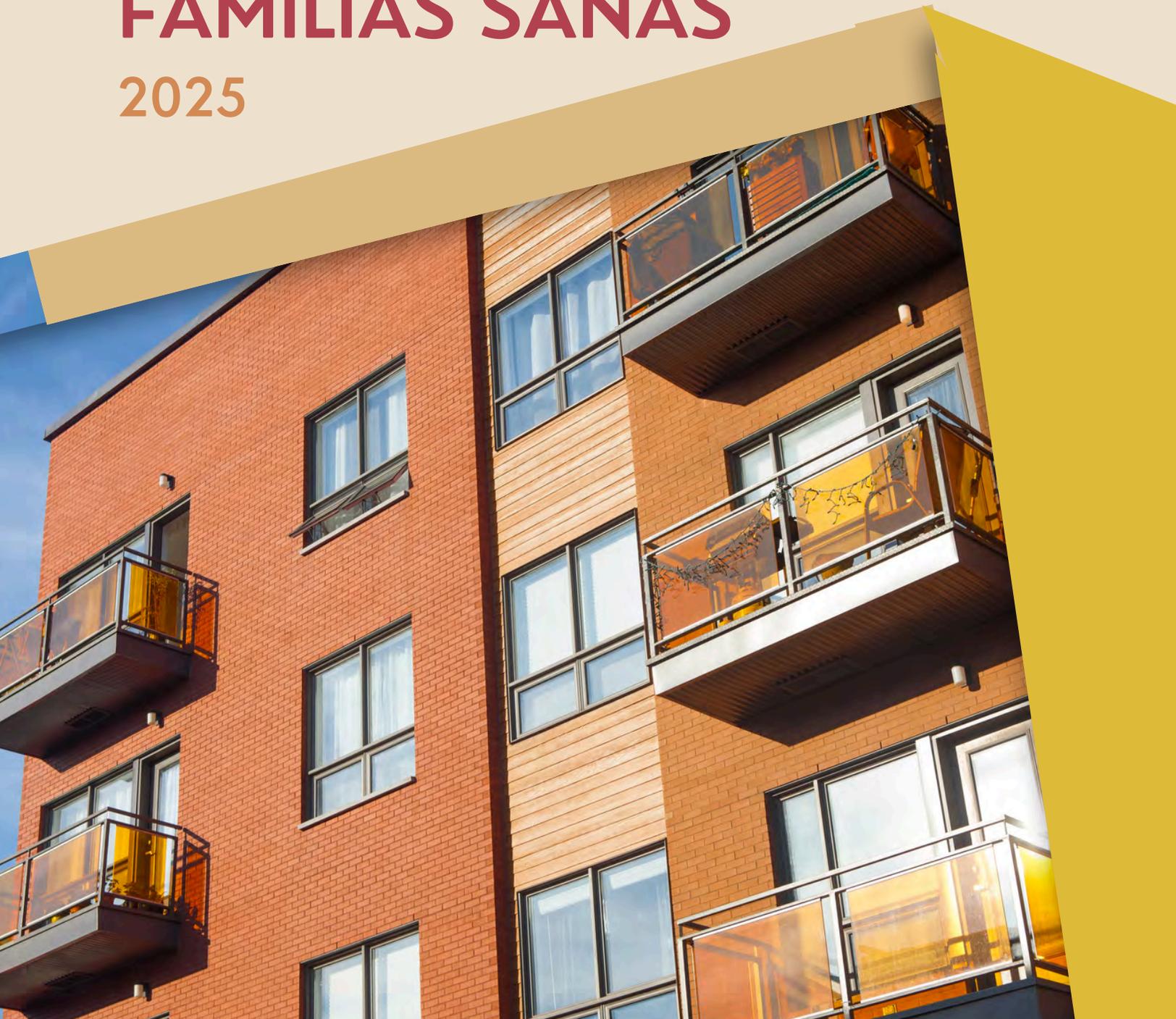


CÓMO MANTENER UNA VIVIENDA SALUDABLE PARA FAMILIAS SANAS 2025



- La mayoría de los americanos pasan la mitad de la vida dentro de su casa. La vivienda no solo proporciona refugio. Es un lugar donde esperamos que se sienta seguro.
 - Pero algunas cosas que podrían no parecer graves pueden causar problemas de salud serios. Muchos peligros mortales no son visibles, como el monóxido de carbono.
 - Al comprar o alquilar una vivienda, es importante pensar en su salud y en la de su familia.
 - El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE. UU. (HUD) menciona **los ocho (8) principios de una vivienda saludable**.
-

8 principios de una vivienda saludable

1. Sin contaminantes

2. Limpia

3. Segura

4. Ventilada

5. Seca

6. Libre de plagas

7. Bien mantenida

8. Con control de temperatura

1. VIVIENDA SIN CONTAMINANTES

- No mueva material que pueda contener asbesto en viviendas antiguas (pisos, aislamiento, techo de acabado salpicado y tejado).
- No permita que nadie fume en su casa.
- Alquile en una comunidad que no permita fumar.
- Arregle la pintura a base de plomo descascarada o desprendida en viviendas construidas antes de 1978, contratando a un profesional certificado en plomo que siga las prácticas seguras de trabajo con plomo.



2. VIVIENDA LIMPIA

- Quítese los zapatos si es posible antes de entrar en casa.
- Use métodos de limpieza húmeda con frecuencia.
- Controle de dónde viene el polvo creando superficies suaves que sean fáciles de limpiar.
- Limpie el desorden y quite las cosas con las que pueda tropezar.



3. VIVIENDA SEGURA

- Etiquete las sustancias químicas.
- Ponga las sustancias químicas lejos del alcance de los niños o manténgalas en un gabinete cerrado con llave.
- Supervise siempre a los niños cuando se bañen, o estén cerca de piscinas o de agua.
- Mantenga una distancia adecuada para protegerse del fuego, de 5 pies alrededor de la vivienda y de 100 pies alrededor de la propiedad.
- Instale detectores de humo y monóxido de carbono y reemplace las baterías/unidades si es necesario.



4. VIVIENDA VENTILADA

- Encienda los sistemas de ventilación en baños y cocinas cuando estén en uso.
- Abra las ventanas con mosquitero.
- Use un ventilador para toda la casa para obtener aire fresco.



5. VIVIENDA SECA

- Revise las tuberías interiores para ver si hay goteras.
- Evite que entre agua en su casa arreglando las ventanas rotas y las pérdidas de los tejados.
- Ponga buenos sistemas de drenaje en las paredes exteriores.



6. VIVIENDA LIBRE DE PLAGAS

- Selle las grietas y aberturas, arregle las rejillas de los conductos de ventilación y podere los setos y los árboles.
- Guarde la comida, incluyendo la de su mascota, en recipientes donde las plagas no puedan entrar.
- Use trampas adherentes, limpie con regularidad y contrate un servicio certificado de control de plagas para usar pesticidas.
- Elimine el agua estancada fuera de la casa, donde viven los mosquitos.



7. VIVIENDA BIEN MANTENIDA

- Abra las duchas y los sistemas de agua que no se usen con frecuencia para limpiar las tuberías.
- Arregle paredes, techos y superficies que tengan moho.
- Limpie los extractores, los sistemas de ventilación de la secadora y reemplace los filtros de aire para mejorar la calidad del aire interior.



8. CON CONTROL DE TEMPERATURA

- Ponga coberturas en las ventanas para mantener más cálida o más fresca la temperatura dentro de la vivienda.
- Ponga más aislamiento en el ático o las paredes para mantener una temperatura más cómoda en la vivienda.
- Cuando haga mucho calor, manténgase fresco visitando espacios públicos cercanos con aire acondicionado.



Lista de peligros

Humo de segunda mano

Lo que usted inspira cuando está cerca del humo del tabaco. Este humo causa asma, problemas para respirar y cáncer de pulmón.

Señales

- El olor a cigarrillo que sale de sistemas de ventilación, ventanas, puertas o balcones
- Las colillas de cigarrillo

Qué puede hacer

- Si alquila, pida un apartamento libre de humo. Asegúrese de que esté en el contrato de alquiler.
- Si es propietario de su vivienda y le llega humo de sus vecinos, hable con ellos.
- Remita a las personas que fumen a la línea del Condado de Orange para dejar de fumar para que pidan ayuda gratuita, en **1-866-NEW-LUNG (1-866-639-5864)** o dígalas que visiten <https://www.1866newlung.com/>.
- Llame al **Programa de Prevención del Uso de Tabaco (Tobacco Use Prevention Program)** al **(714) 541-1444** o visite www.ochealthinfo.com/tupp

Humo de tercera mano



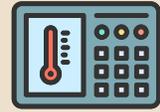
El humo del tabaco que permanece después de apagar el cigarrillo.

Señales

- El olor del humo del cigarrillo en alfombras, cortinas, etc.

Qué puede hacer

- No permita que nadie fume en su casa.
- Pida un apartamento libre de humo.
- Encuentre una vivienda donde nadie haya fumado.
- Visite el **Centro de Recursos sobre el Humo de Tercera Mano (Thirdhand Smoke Resource Center)** en <https://thirdhandsmoke.org>.



Con control de temperatura

Las olas de calor son más que incómodas. Pueden causar problemas médicos, incluyendo agotamiento por calor y golpes de calor, en especial en adultos mayores y personas con problemas de salud.

Señales

- Prepare cubiertas para las ventanas.
- Verifique que las unidades de aire acondicionado funcionen, todos los años, o instale una unidad de aire acondicionado de ventana, lo más ajustada posible.
- Identifique agujeros debajo de las puertas y en los umbrales; ponga sellos impermeabilizantes para conservar el aire fresco dentro.

Qué puede hacer

- Encuentre más consejos sobre cómo preparar a su familia para las temperaturas extremas y los desastres, visitando **ReadyOC** en www.readyoc.com.

Monóxido de carbono



Gas sin color, olor ni sabor, que puede enfermarlo o matarlo.

Señales

- Calefacción a gas y de combustible, calderas, calentadores de agua, hornos, quemadores o secadoras que no funcionen bien.
- Chimeneas obstruidas.

Qué puede hacer

- Asegúrese de que el detector de monóxido de carbono funcione.
- Para obtener más información, comuníquese con **Southern California Gas Company** al **(877) 238-0092** o visite www.socalgas.com.

Incendios

Los incendios pueden empezar con muchas cosas comunes de la casa, como grasa, aparatos eléctricos rotos, líquidos inflamables, velas, fumar, calefactores, y calentadores de mesa y parrillas de exteriores.

Señales

- Alarma de incendios que no funciona.
- Cortinas, soportes para paños de cocina o servilletas de papel que están demasiado cerca de los quemadores.

Qué puede hacer

- Asegúrese de que el detector de humo funcione y pruébelo todos los meses.
- Mantenga el material a 3 pies del calor.
- Obtenga más consejos sobre prevención de incendios y seguridad de la **Autoridad de Bomberos del Condado de Orange (Orange County Fire Authority)** en <https://ocfa.org/SafetyPrograms>.

Plomo



El metal pesado tóxico que puede dañar el cerebro y el sistema nervioso. Esto puede causar problemas de aprendizaje y conducta en los niños.

Señales

- Pintura descascarada en casas antiguas construidas antes de 1978 (antes de que se prohibiera la pintura a base de plomo en EE. UU.)
- Mande a analizar el agua potable o deje abierto el grifo para limpiar las tuberías antiguas antes de usar; solo use agua fría para beber.
- Cubra el suelo con césped, baldosas o construya lechos elevados con tierra limpia para cultivar comida.

Qué puede hacer

- Pídale un reporte de plomo al propietario o al agente de bienes raíces, y pídale al propietario o al vendedor que arregle cualquier problema.
- Visite el sitio web de la EPA de EE. UU. para ver los requisitos de seguridad y legales sobre el plomo. Proteja a su familia del plomo en casa y remodelo correctamente.
- Comuníquese con el área de **Prevención del Envenenamiento con Plomo en Niños del Condado de Orange (CLPPP)** al (714) 567 6220 o visite <http://ochealthinfo.com/lead>.

Asbesto

Fibras que pueden causar cáncer de pulmón si se inspiran. Puede inspirar asbesto cuando se hacen reparaciones, perforaciones en paneles de yeso o cuando se reemplazan tuberías viejas.

Señales

- Viviendas construidas antes de 1990.
- Paneles de revestimiento/placas inferiores de asbesto de cemento.
- Aislamiento de asbesto alrededor de tuberías de vapor.
- Pintura texturizada.
- Algunas baldosas de vinilo para pisos.

Qué puede hacer

- Para reportar una queja sobre asbesto, comuníquese con el Distrito de Gestión de Calidad del Aire de la Costa Sur (South Coast Air Quality Management District) al **(800) 288-7664** o presente una queja en línea en <https://xappp.aqmd.gov/complaints/NewComplaint.aspx>.
- Por preocupaciones por asbesto en un entorno de trabajo, comuníquese con la División de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacionales de California (Cal/OSHA) - Región 3 - Oficina del Distrito de Santa Ana (Santa Ana District Office), llamando al **(714) 558-4451** o escribiendo a DOSHSA@dir.ca.gov.

Plagas

Cucarachas, moscas, ratas, ratones.

Señales

- Agujeros, grietas y espacios por donde pueden entrar las plagas.
- Ventanas o mosquiteros rotos, encimeras sucias.
- Excremento de roedores.

Qué puede hacer

- Si es propietario de la vivienda, revise el reporte de control de plagas.
- Para obtener más consejos sobre el control seguro de plagas, visite el Distrito de Control de Mosquitos y Vectores del Condado de Orange (Orange County Mosquito and Vector Control District) en www.ocvector.org/information-bulletins o llame al **(800) 734-2421**, **(714) 971-2421** Condado Norte o **(949) 654-2421** Condado Sur

Moho

Los hongos vivos que crecen en superficies mojadas o húmedas pueden causar asma y problemas respiratorios.

Señales

- El moho o la humedad que se puede ver u oler.
- Daños causados por el agua, que hayan ocurrido ahora o en el pasado.
- Pérdidas de tuberías, del tejado, en el sótano u otras.
- Madera podrida.
- Grietas en el yeso.
- Pintura descascarada.
- Falta de ventiladores de extracción en duchas, baños, ático o entresuelo.

Qué puede hacer

- Quite el moho y el origen de la humedad.
- Pídale al propietario o al vendedor que arregle las pérdidas antes de mudarse.
- Mantenga bien ventilada la vivienda.
- Encuentre más consejos para mejorar la calidad del aire interior visitando el sitio web de Salud Ambiental del Condado de Orange (Orange County Environmental Health) en <https://ochealthinfo.com/about-hca/public-health-services/environmental-health-division/resources/contact-information>.
- Reporte una queja sobre la vivienda al **(714) 433-6000**.



**Housing
Program**

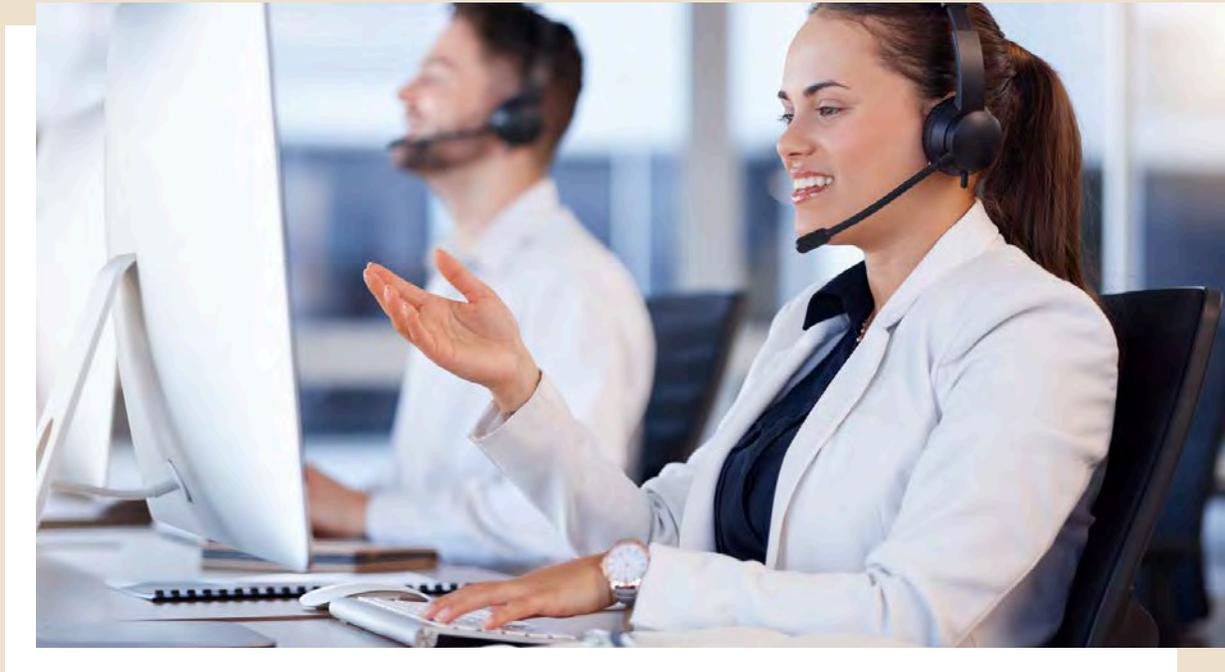


**Public Pool
Safety Program**



**Childhood Lead
Poisoning Prevention
Program**

COMUNÍQUESE CON NOSOTROS



Programa de Prevención del Uso de Tabaco (TUPP)

Línea principal del TUPP:
(714) 541-1444

Dirección de email del TUPP:
TUPP@ochca.com

Página web del TUPP:
<https://ochealthinfo.com/tupp>

Programa de Prevención del Envenenamiento con Plomo en Niños del Condado de Orange (CLPPP)

Línea principal del CLPPP:
(714) 567-6220

Dirección de email del CLPPP:
Lead@ochca.com

Página web del CLPPP:
<https://ochealthinfo.com/lead>