

# UNA VIVIENDA SANA



*Una guía para  
arrendadores  
e inquilinos*



**Salud Pública**  
Prevenir. Promocionar. Proteger.

# CONTENIDO

---

1. Introducción .....	3
2. Los siete principios de una vivienda sana.....	3
3. Aspectos de una vivienda sana	
a. Moho (Sequedad, ventilación).....	5
Receta para productos de limpieza ecológicos.....	8
b. Productos químicos peligrosos de uso doméstico.....	9
(Limpieza, sin plagas, seguridad, sin contaminantes)	
c. Limpia y sin plagas .....	13
d. Viviendas en las que se permite fumar/en las que se prohíbe fumar (Seguras, sin contaminantes).....	17
e. Plomo (Limpieza, mantenimiento adecuado).....	20
f. Una vivienda segura (Seguridad).....	22
4. Información adicional.....	25
5. Medidas a tomar.....	27



## INTRODUCCIÓN

Este libro de recursos se propone servir de guía para que tanto arrendadores como inquilinos logren un entorno sano dentro de la vivienda. El libro ofrece sugerencias útiles y soluciones sencillas para problemas comunes tales como el moho, reparaciones y a quién llamar dentro de la comunidad para obtener información. Los arrendadores e inquilinos son responsables de conservar viviendas sanas y en buen estado, ¡y esta guía ayudará a ambos a colaborar entre sí para lograr una comunidad más sana para todos!

En la guía hallará recuadros en los que se indican las responsabilidades del arrendador y las del inquilino. Dichos recuadros ayudan al arrendador y al inquilino a resolver, de forma conjunta, los problemas en las viviendas en alquiler.

## LOS SIETE PRINCIPIOS DE UNA VIVIENDA SANA



= SEQUEDAD



= LIMPIEZA



= SEGURIDAD



= VENTILACIÓN



= SIN PLAGAS



= MANTENIMIENTO  
ADECUADO



= SIN  
CONTAMINANTES

Antes de pasar a aspectos específicos, es útil que sepa los siete principios de una vivienda sana.

A medida que emplee esta guía para tratar los aspectos comunes de una vivienda sana, se dará cuenta de que en muchas ocasiones los aspectos se traslapan y que si se ciñe a estos principios en general, abordará las causas de muchos de los problemas que suelen presentarse en las viviendas.





## MOHO

El exceso de humedad en la vivienda puede producir moho. El moho puede afectar físicamente a la persona sobre todo si ésta padece de asma. Si colabora con el arrendador y toma algunas medidas en su vivienda, puede evitar este problema. Cuando se suscitan problemas relacionados con el moho en una vivienda en alquiler, en ocasiones se producen conflictos al tratar de solucionarlos. Dé siempre al arrendador la oportunidad de corregir los defectos en la vivienda y avísele de inmediato si ha notado problemas relativos a la humedad. En su defecto, como inquilino, usted tiene la responsabilidad de solucionar los problemas causados por la humedad que usted haya ocasionado.

### Control de la humedad

- Mantenga el nivel de humedad debajo del 50%.  
Para ello, emplee el aire acondicionado o un deshumidificador.
- Emplee un higrómetro; es un instrumento parecido a un termómetro, pero mide los niveles de humedad. Los higrómetros pueden adquirirse en muchas ferreterías y su costo es de \$5 aproximadamente.

## Antes de alquilar un apartamento o una casa

Revise detenidamente el apartamento para ver si hay problemas de humedad tales como manchas en las alfombras, manchas de agua en las paredes o en el cielorraso (techo). Fíjese bien dónde están instaladas la tuberías. Fíjese si se siente olor a humedad. Si usted o cualquiera de los otros habitantes padecen de asma o de alguna otra enfermedad respiratoria, quizá quieran evitar viviendas que muestren daños producidos por el agua, que contengan alfombras viejas o tengan olor a humo.

## Juntos

### EL ARRENDADOR CON EL INQUILINO PUEDEN EVITAR Y RESOLVER PROBLEMAS RELATIVOS A LA HUMEDAD

ARRENDADOR	INQUILINO
Asegúrese de que todos los ventiladores (baño, campana extractora de la estufa, cuarto de lavado) funcionen debidamente y que tengan salida al exterior del inmueble.	Encienda todos los ventiladores al bañarse/ ducharse, lavar la ropa y al cocinar.
Inspeccione los canalones (gutters) con regularidad para cerciorarse de que funcionen debidamente. Repare de inmediato los escapes de los canalones.	Comuníquese con el arrendador de inmediato si nota algún escape de agua en las tuberías, ventanas, la entrada o en cualquier otra área.
Asegúrese de que las ventanas estén debidamente selladas.	El calor y la ventilación ayudan a evitar la formación de moho. Conserve su vivienda lo más caliente posible (68 grados F [20°C] es una temperatura adecuada para evitar el moho) y bien ventilada.

### **Resolución de conflictos**

Actualmente, la ley de Oregon es limitada cuando se trata de códigos habitacionales con respecto al moho. Sin embargo, las ciudades de Portland y Gresham y el Condado de Multnomah cuentan con algún código con respecto al moho en las viviendas. El inquilino tiene ciertos derechos cuando las condiciones de la vivienda afectan su salud o su seguridad.

Cuando haya algún conflicto por resolver, comuníquese siempre primero con el arrendador y describa la condición que le inquieta. Documente la condición detalladamente incluyendo fotos, la fecha, la hora y la persona a quien lo notificó y cuándo lo hizo.

Llame por teléfono a la oficina local del Departamento de Salud y/o al inspector de viviendas y edificios y describa el problema relativo al moho y/o humedad que le inquieta. Cualquiera de estas dos entidades pueda quizá confirmar el problema y recomendar una solución adecuada.

# LA LIMPIEZA ECOLÓGICA

La limpieza ecológica significa emplear productos de limpieza que no le hagan daño a usted, a sus niños ni al medio ambiente. Eso es importante sobre todo en el caso de las personas asmáticas. Los productos de limpieza comerciales suelen contener sustancias irritantes que provocan ataques de asma. Los productos de limpieza ecológicos que recomendamos a continuación son eficaces, económicos y seguros para usted y para el medio ambiente.

## Productos de limpieza multiusos

Mezcle los ingredientes para cada receta en una botella con rociador. Emplee los productos para limpiar la superficie de los muebles de la cocina, pisos, paredes, alfombras y los tapices de los muebles.

### Producto de limpieza de uso general

1. Disuelva 4 cucharadas de bicarbonato de sodio en un cuarto de galón de agua tibia (1 litro aproximadamente).
2. Añada 1/2 taza de vinagre a 1 taza o un cuarto de galón (1 litro aproximadamente) de agua tibia.
3. Combine 1/4 de taza de vinagre blanco destilado, 1/2 cucharadita de jabón líquido con base de aceite vegetal y 3/4 de taza de agua tibia. Agite para mezclar. Para trabajos grandes, combine 1/2 taza de vinagre blanco destilado, 1/4 de taza de jabón líquido con base de aceite vegetal y 2 galones de agua tibia en una cubeta y mezcle.

**Producto para limpiar la bañera y el lavabo** - Bicarbonato de sodio, jabón líquido  
Espolvoree el bicarbonato de sodio sobre las piezas de porcelana y frote con un paño húmedo. Añada al paño una pequeña cantidad de jabón Murphy líquido para limpiar mejor. Enjuague bien para no dejar una película opaca

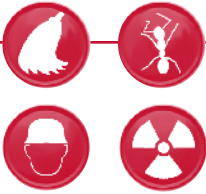
### Producto para limpiar ventanas y espejos – Vinagre blanco, agua

Coloque 1/4 de taza de vinagre blanco en una botella con rociador y llénela hasta el tope con agua. Rocíe sobre la superficie. Frote con un paño que no desprenda pelusas. Para las ventanas exteriores, emplee una esponja y lávelas con agua tibia y unas cuantas gotas de jabón Murphy o de Castilla. Enjuague bien y séquelas con un secador de goma (squeegee).

### Producto para limpiar pisos de linóleo – Vinagre blanco, agua

Trapéelos con una mezcla de 1/2 taza de vinagre en una cubeta de agua tibia. El olor del vinagre se disipará al poco tiempo de secarse el piso.





## PRODUCTOS QUÍMICOS PELIGROSOS DE USO DOMÉSTICO

Algunos de los productos que empleamos regularmente en nuestras viviendas y jardines pueden dañar a las personas, a los peces y la vida silvestre si no se utilizan o si se desechan indebidamente. El blanqueador (lejía), el veneno para las ratas, las bolas de naftalina, el líquido para encendedores, los productos para limpiar hornos, las pilas y baterías, los termómetros que contienen mercurio, la gasolina, el aceite, los pulidores de madera, los productos para limpiar los inodoros y para destapar las tuberías, el betún (cera para zapatos) y los insecticidas son artículos que muchos de nosotros tenemos en nuestras viviendas.



Al igual que con cualquier producto, siga las indicaciones en la etiqueta. De no hacerlo, podría poner su salud y la salud de su familia en peligro. Los niños tienen cuerpos pequeños ¡por lo que incluso una cantidad muy pequeña de una sustancia química puede provocar grandes problemas!

# PRODUCTOS QUÍMICOS

## PELIGROSOS DE USO DOMÉSTICO

### *continuo*

### **Preguntas que deben hacerse:**

#### ***¿Emplean productos peligrosos de manera segura?***

Esto puede aplicarse tanto a los productos que usted emplea en su vivienda como a los que utiliza el arrendador.

#### ***¿Emplean fertilizadores en el pasto sobre el que juegan sus niños? ¿Rocían insecticidas?***

Lea siempre las indicaciones y fíjese si hay palabras como “caution” (cuidado) “flammable” (inflamable), “harmful” (nocivo), “danger” (peligro) y “poison” (veneno). Fíjese si hay instrucciones especiales en la etiqueta, tales como “trabaje en áreas con una buena ventilación” o “vista prendas protectoras”.

Esté listo en caso de que se produzca un accidente y tenga a la mano el número telefónico del centro de control de envenenamiento e intoxicación (poison control center).

#### ***¿Puede usted disminuir el número de productos peligrosos en su vivienda?***

Haga la prueba con algunas de las recetas para productos de limpieza ecológicos y otras sugerencias como emplear el desatascador en vez de productos químicos ¡para eliminar los molestos atoros!

El manejo integrado de plagas (IPM, por sus siglas en inglés) emplea el sentido común para disminuir las fuentes de comida, agua y albergue para las plagas y aprovecha todas las estrategias de control de plagas tal como el uso cuidadoso de plaguicidas cuando son necesarios. (Agencia de Protección del Medio Ambiente). Usted y el arrendador pueden colaborar entre sí para fomentar la aplicación del manejo integrado de plagas.

## **Para proteger la salud de su familia:**

- Compre sólo lo que necesita para la labor que va a realizar.
- Lea las instrucciones en las etiquetas de los productos ¡y sígalas siempre!
- Coloque el número telefónico del Centro de control de envenenamiento e intoxicación junto a su teléfono.
- Jamás mezcle dos productos a menos que sepa, a ciencia cierta, que no corre peligro alguno al hacerlo.
- Jamás mezcle blanqueador (lejía) con amoníaco.
- Mantenga todos los productos peligrosos, incluido el blanqueador, en un mueble fuera del alcance de los niños.
- Compre productos en sus envases originales. Si cambia algún producto de envase, asegúrese de etiquetar el nuevo envase.
- Si le sobra producto, dáselo a alguien que lo pueda utilizar.

## **Desecho:**

- Averigüe dónde quedan los puntos de acopio de materiales peligrosos en su comunidad.
- Recicle los productos que pueda reciclar – aceite, anticongelante, productos que contienen mercurio.
- Jamás queme ni tire el producto que sobre ni los envases.
- Llame al servicio de desecho de materiales peligrosos Metro Hazardous Waste Disposal al 503-234-3000 si tiene preguntas relativas al acopio, reciclaje o desecho.

# PRODUCTOS QUÍMICOS PELIGROSOS DE USO DOMÉSTICO

*continuo*

## Juntos

**EL ARRENDADOR CON EL INQUILINO PUEDEN  
REDUCIR EL NÚMERO DE PRODUCTOS QUÍMICOS DE  
USO DOMÉSTICO DENTRO Y CERCA DEL INMUEBLE**

<b>ARRENDADOR</b>	<b>INQUILINO</b>
Cuando sea posible, emplee productos ecológicos (que no contengan sustancias químicas) para tratar el pasto.	En vez de utilizar desinfectantes y productos de limpieza que contienen blanqueador, opte por el vinagre y el agua oxigenada.
Cuando sea posible, emplee plaguicidas ecológicos.	Converse con el arrendador acerca del uso de productos químicos.
Si debe emplear plaguicidas para cucarachas, roedores, chinches, hormigas, abejas, etc., hágase lo saber al inquilino de modo que éste pueda evacuar el inmueble durante la aplicación.	Emplee trampas en vez de sustancias químicas para eliminar insectos y plagas.
Si el inmueble cuenta con un cobertizo en el que se guardan productos químicos para el pasto, plaguicidas o fertilizantes, asegúrese de que el cobertizo permanezca cerrado con candado.	Deseche todos los productos químicos debidamente – jamás los eche al fregadero o lavabo, al suelo, al desagüe o al bote de la basura.



## LIMPIA Y SIN PLAGAS

### Mascotas

Las mascotas con pelo como perros, gatos y gerbillos pueden provocar ataques de asma y de alergia debido a su saliva y a la caspa en su pelaje. Si usted tiene mascotas, asegúrese de mantenerlas fuera de las áreas donde duerme y lejos de los muebles tapizados. Asimismo, es recomendable limpiarle las patas a las mascotas antes de que entren a la vivienda.

### El control de plagas

Las cucarachas y los roedores pueden provocar asma y alergias. Necesitan alimento, agua, calor y un refugio para subsistir. Usted puede controlar la proliferación de cucarachas, ratones y otras plagas procurando no darles lo que necesitan.

#### ***He aquí algunas sugerencias para alejar a las plagas:***

- Guarde los alimentos en envases herméticos.
- Recoja las migajas y seque los líquidos derramados de inmediato.
- Vacíe el bote de la basura con frecuencia.
- Lave los trastes inmediatamente después de comer.
- No deje la comida de sus mascotas fuera de un día para otro.
- Compongá los escapes en las tuberías y los goteos.
- Selle las grietas en las que las cucarachas y otros insectos pueden esconderse o entrar a su vivienda.
- Controle a los insectos, como las cucarachas, ya que pueden ser una fuente considerable de alérgenos.
- Pase la aspiradora con frecuencia, de preferencia una aspiradora HEPA (la cual está equipada con un filtro capaz de eliminar partículas sumamente pequeñas de 0.3 micrones con una eficacia del 99.97%).

## LIMPIA Y SIN PLAGAS *continuo*

### Reduzca los ácaros al mínimo

Utilice cobertores plásticos y con cierre relámpago para los colchones y las almohadas debajo de las sábanas y las fundas de las almohadas. Puede comprar los cobertores en las tiendas por departamentos o por correo. Si el cobertor para el colchón le resulta incómodo, colóquele encima un protector para colchón.

Lave la ropa de cama, incluidas las colchas, las fundas de las almohadas y los protectores para colchón en agua caliente todas las semanas. Las temperaturas superiores a los 130 grados F [(54 °C aproximadamente) matan a los ácaros.

*Si bien las mascotas son una fuente de afecto, también son una fuente de alérgenos. Si las mascotas pasan tiempo al aire libre, pueden introducir a la vivienda polen y otras materias que no son saludables para las personas.*



## MANTÉNGALA LIMPIA

### Medidas a adoptar

#### **Preste atención al asma y a las alergias**

Sepa qué es lo que le provoca asma o alergias a usted o a sus niños. Converse con el médico o enfermera sobre tener medicamentos de emergencia a la mano si el asma o las alergias son severos. Si algún ser querido suyo toma medicamentos para el asma o para las alergias, asegúrese de que sepa cuándo tomarlos.

### La limpieza para un entorno sano

Limpie su vivienda con frecuencia. Ya que al limpiar se expide polvo en el aire, deje que una persona que no padece de asma ni de alergias se encargue de la limpieza. Utilice una máscara contra el polvo si no logra hallar a otra persona que limpie por usted. Las máscaras pueden comprarse en la botica.

Evite acumular demasiadas cosas. Las cosas acumulan polvo y dificultan conservar la vivienda limpia. Guarde sus pertenencias en cajas de plástico o de cartón en vez de apilarlas en un rincón. Es más fácil mover las cajas para limpiar.

Cuando sea posible, no tenga alfombras ni tapices. Es mucho más fácil conservar sin polvo los pisos duros (vinilo, madera o baldosas). Si tiene alfombras o tapices, aspírelos con una aspiradora equipada con un filtro especial HEPA (de alta eficacia para partículas aéreas) para deshacerse del polvo. Llame a la oficina local o estatal del Departamento de Salud para obtener más información.

# BOOKMARK

## APARTMENTS



Smoke Free Building





## VIVIENDAS EN LAS QUE ESTÁ PROHIBIDO FUMAR

Para las personas que cuidan su salud, es importante que opten por no fumar, o que procuren dejar de fumar. Sin embargo, ¿qué puede hacer el inquilino acerca del tabaquismo pasivo?

1. Pregunte acerca de la política respecto al tabaquismo. Las reglas con respecto al tabaquismo deben listarse en el contrato de arriendo.
2. Si la política no aparece por escrito, confirme la política con el arrendador en presencia de un amigo que no viva allí.
3. Después de ocupar la vivienda, pídale a sus vecinos que fuman que lo hagan en otra parte, sobre todo si el humo ingresa a su vivienda a través de conductos o respiraderos.
4. Si usted tiene problemas respiratorios y cuenta con una nota de su médico, usted y el arrendador pueden hacer peticiones razonables tal como una mejor ventilación.

### **La ley del Condado de Multnomah prohíbe fumar en áreas comunes.**

- El tabaquismo está prohibido en las áreas comunes de los complejos residenciales, incluidos los salones, los pasadizos y las lavanderías.
- Si alguien está fumando en un área común del edificio, usted puede llamar a la línea de información antitabaquismo Smoke-free Worksite del Condado de Multnomah al 503-988-4163.

# VIVIENDAS EN LAS QUE ESTÁ PROHIBIDO FUMAR

*continuo*

## Información para el arrendador

Muchos arrendadores consideran laborioso y caro pintar, cambiar las alfombras y arreglar los apartamentos que fueron ocupados por personas que fumaban en su interior. Además, es un peligro de incendio y una responsabilidad.

El arrendador puede adoptar una regla antitabaquismo, de la misma manera que puede prohibir las mascotas.

# Juntos

## EL ARRENDADOR CON EL INQUILINO PUEDEN DISMINUIR LOS PELIGROS RELACIONADOS CON EL TABAQUISMO

ARRENDADOR	INQUILINO
Establezca en el inmueble una política de no fumar y entrégueles una copia a todos los inquilinos antes de que ocupen la vivienda.	Si fuma, hágalo fuera del edificio.
Asee bien todas las paredes y los pisos y pinte nuevamente las paredes después de que un fumador desocupe el inmueble, antes de que el nuevo inquilino se mude a la misma.	Pídales a sus vecinos que fumen en otra parte, sobre todo si el humo está entrando a su vivienda.



## **La mayoría de inquilinos prefieren viviendas en las que está prohibido fumar**

- Las tres cuartas partes preferiría vivir en un edificio libre de tabaquismo.
- El 52% pagaría un alquiler mayor.
- Las tres cuartas partes dice que es aceptable que el arrendador prohíba fumar dentro de la vivienda en alquiler para evitar que el humo ingrese a otras viviendas.
- La mayoría de inquilinos, independientemente de sus ingresos, edad o sexo, preferirían una regla antitabaquismo.
- Más de la tercera parte de los inquilinos en edificios de viviendas múltiples dicen que están expuestos regularmente al humo de vecinos que fuman.

*(Informe de la encuesta de mercado titulada "Smoke free rental housing in the Portland metro area" (Viviendas libres de tabaquismo en el área metropolitana de Portland), Campbell Delong Resources, Inc. 2006) Visite [www.smokefreeoregon.com/housing](http://www.smokefreeoregon.com/housing) para obtener mayor información.*

## EL PLOMO



El envenenamiento por plomo es uno de los peligros más graves para la salud de los niños en una vivienda y cerca de ella. Los niños pueden intoxicarse al ingerir plomo proveniente de fuentes tales como plomo en polvo o pinturas con base de plomo, y ello puede provocar problemas de aprendizaje y de comportamiento. Además, puede dañar el oído y el cerebro.

### Preguntas que deben hacerse:

1. ¿Pasa el niño tiempo en una casa o en un edificio antiguos que hayan sido construidos antes de 1978?
2. ¿Ha pasado recientemente el niño tiempo en una casa o en un edificio que hayan sido construidos antes de 1978 en los que se estén **realizando composturas y/o remodelaciones?**
3. ¿Ha pasado recientemente el niño tiempo en una casa o en un edificio que hayan sido construidos antes de 1978 en los que se esté pintando dentro o afuera de la vivienda?
4. ¿Tiene el niño un hermano o una hermana que haya padecido de envenenamiento por plomo, o conoce el niño alguien que haya padecido dicho envenenamiento?
5. ¿Pasa el niño tiempo con alguien que utilice plomo en su trabajo o en sus pasatiempos?
6. ¿Utiliza usted recipientes importados de barro, de cerámica, de cristal de plomo o de peltre para cocinar, guardar o servir los alimentos?
7. ¿Ha tomado el niño alguna vez remedios tradicionales o caseros, o ha utilizado cosméticos que hayan sido importados a los Estados Unidos?
8. En los 6 últimos meses, ¿ha salido el niño de los Estados Unidos o ha vivido en el extranjero?
9. ¿Tiene usted alguna inquietud con respecto al comportamiento o al desarrollo del niño?

## EL PLOMO *continuo*

- Solicite la prueba de detección de plomo para el niño. Llame a su médico o a la clínica Josiah Hill Clinic al 503-802-7389 para que le hagan la prueba de forma gratuita.
- Láveles las manos a los niños con frecuencia y antes de los alimentos.
- Hágale una prueba al agua para determinar si contiene plomo. Puede llamar a la línea telefónica sobre el plomo (Leadline) - 503-988-4000.
- Limpie los pisos con un trapeador mojado y el alféizar de las ventanas y el polvo con paños húmedos.
- Tenga cuidado al remodelar. Aplique siempre las prácticas de seguridad respecto al plomo.
- El arrendador deberá hablarle acerca de los peligros del plomo cuando usted ocupe la vivienda, y si usted tiene alguna inquietud con relación a la presencia de plomo, pregúntele si le han hecho la prueba a la tierra y a la pintura.

## Juntos

### EL ARRENDADOR CON EL INQUILINO PUEDEN EVITAR EL ENVENAMIENTO POR PLOMO Y/O DISMINUIR EL RIESGO DE SUFRIRLO

ARRENDADOR	INQUILINO
Si la vivienda fue construida antes de 1978, cuando sea posible cambie las ventanas antiguas por nuevas.	Con un paño húmedo limpie la vivienda, sobre todo el alféizar de las ventanas con regularidad
Si vuelve a pintar el exterior, no lije la pintura actual en seco ni use unoplete sobre ella.	Procure abrir y cerrar lo menos posible las ventanas que tengan pintura antigua que se esté pelando o descascarando.
Cubra las áreas del jardín que no contengan pasto con tierra nueva.	Pregunte al médico si su niño debe hacerse la prueba de detección de plomo.
Dé mantenimiento a la pintura que se esté pelando o descascarando.	Utilice una aspiradora que contenga un filtro HEPA.

# SEGURIDAD EN LA VIVIENDA



¿Sabía usted que es más probable que se lastime en casa que en el trabajo o en la escuela? Las causas principales de muerte en la vivienda son las caídas, el ahogo, los incendios, el envenenamiento, la asfixia, el atragantamiento y las armas de fuego. Por fortuna, hay ciertas medidas sencillas que usted puede adoptar para protegerse a sí mismo y proteger a su familia.

Los niños muy pequeños y las personas de la tercera edad son los más propensos a lastimarse en la vivienda. Es importante tener en cuenta la edad de la persona en casa al momento de pensar cómo mantener a todos sanos y salvos.

## Cómo hablar con el arrendador acerca de problemas de seguridad

- El arrendador tiene cierta responsabilidad de colaborar con usted a fin de mantener una vivienda segura para usted y su familia. Dicha responsabilidad abarca las alarmas contra incendios, barandales seguros y felpudos anti-resbalantes en las escaleras.
- Si usted nota algún peligro, envíe una carta al arrendador o hable directamente con él acerca de sus inquietudes.
- Si usted tiene alfombras en su vivienda, utilice felpudos anti-resbalantes y tapices (tapetes) decorativos también anti-resbalantes.
- Mantenga su vivienda bien iluminada de modo que pueda ver dónde pisa al caminar de noche.

## SEGURIDAD EN LA VIVIENDA

*continuo*

### Resbalones, tropezones y caídas

- Retire de los pisos cualquier objeto que pueda hacerlo tropezar.
- Recoja del piso objetos peligrosos tales como juguetes, zapatos y revistas.
- Seque de inmediato los líquidos que se hayan derramado (así también disminuirá la probabilidad de que crezca moho).
- Repare las escaleras que estén agrietadas y/o desgastadas.

### Mantenga presente la seguridad

- No recargue los tomacorrientes.
- Apague siempre las velas antes de irse a acostar o de salir de la vivienda.

# Juntos

## EL ARRENDADOR CON EL INQUILINO PUEDEN EVITAR LOS ACCIDENTES EN LA VIVIENDA

ARRENDADOR	INQUILINO
Inspeccione los barandales con regularidad y repárelos de inmediato si están sueltos o rotos.	Si hay algo que necesita compostura, comuníquese con el arrendador de inmediato.
Revise los detectores de humo con regularidad para cerciorarse de que funcionen debidamente.	No deje nada en el piso con lo que uno pueda tropezarse.

# SEGURIDAD EN LA VIVIENDA

## *continuo*

### **Acondicione su vivienda contra los envenenamientos**

Consulte la sección referente a las sustancias químicas peligrosas, pero si tiene en su vivienda materiales peligrosos y/o tóxicos, querrá acondicionar su casa de modo que los niños y los animales no accedan a ellos y se enfermen.

- La cocina es uno de los lugares más peligrosos para los niños. Los productos para desatorar las tuberías, los detergentes, los productos para limpiar el horno y otros productos de limpieza pueden ser nocivos para usted y para sus niños. Mantenga todas las sustancias químicas fuera del alcance de los niños. A veces, los niños entran en contacto con los productos cuando uno los está utilizando, así que, de ser posible, mantenga a los niños fuera de la habitación que usted está limpiando.
- En el baño hay muchas cosas que pueden ser peligrosas, sobre todo el botiquín. Los medicamentos, los cosméticos y los enjuagues bucales pueden ser peligrosos para los niños. La mejor medida: mantener todo fuera del alcance de los niños.
- Los garajes y los sótanos contienen objetos muy peligrosos. Los blanqueadores, el anticongelante, la gasolina, el kerosene, la pintura, el quitapintura y los insecticidas, entre otros, pueden ser peligrosos, así que mantenga a los niños fuera de estas áreas, o siga la regla general “fuera del alcance”.



## RECURSOS

### Para obtener mayor información

Para obtener mayor información, si tiene preguntas o desea informarse sobre otros recursos, llame a la línea directa de Viviendas Sanas de la división de Salud Ambiental del Condado de Multnomah - 503.988.3400, o visite [www.mchealthinspect.org](http://www.mchealthinspect.org)

### Reconocimientos y créditos

- National Center for Healthy Housing (Centro nacional para una vivienda sana)
- Community Alliance of Tenants (Alianza comunitaria de inquilinos)
- Bureau of Development Services (Oficina de Servicios de urbanización), Ciudad de Portland
- Environmental Health Division (División de salud medioambiental), Departamento de Salud del Condado de Multnomah
- Tobacco Prevention Program (Programa de prevención de tabaquismo), Departamento de Salud del Condado de Multnomah
- Josiah Hill III Clinic
- Community Energy Project (Proyecto comunitario de energía)
- Bureau of Housing & Community Development (Oficina de la vivienda y urbanización), Ciudad de Portland



# PLANO DE PISO - Ejemplo

Al leer esta guía, es importante que tenga presente todas las habitaciones de su vivienda. Para cada una de ellas se aplican principios de una vivienda sana distintos. Emplee la guía para pensar qué principios corresponden a cada habitación ¡y luego puede dibujar su propio plano!



= SEQUEDAD



= VENTILACIÓN



= LIMPIEZA



= SIN PLAGAS



= SEGURIDAD



= MANTENIMIENTO  
ADECUADO



= SIN CONTAMINANTES





