

# Lista de control de bienestar ambiental

Aquello que lo rodea cada día en su hogar, trabajo o vecindario puede afectar su salud. Aquí hay algunos consejos para hacer que sus entornos sean más seguros:



## ELIMINAR TOXINAS EN SU HOGAR

Algunos peligros que hay en el hogar son fáciles de ver, como un enchufe suelto o una alfombra rota en las escaleras. Sin embargo, otros peligros son más difíciles de detectar y algunos son invisibles: están en el mismo aire que respira. Entre ellos, se encuentran el plomo, el moho y el radón. A pesar de ello, existen formas de encontrar estos peligros ocultos y solucionarlos. Aprenda cómo reducir su exposición a estos peligros para la salud.

### MEDIDAS DESTINADAS A REDUCIR LOS PELIGROS PARA LA SALUD EN SU HOGAR:

- Si su casa se construyó antes de 1978, analice la pintura expuesta en busca de plomo. Puede comprar kits de prueba usted mismo o contratar a un profesional. Los departamentos de salud de algunas ciudades ofrecen kits gratuitos de prueba.
- Realice pruebas de exposición al plomo a los niños con regularidad, al menos desde su nacimiento hasta los seis años.
- Utilice extractores de aire en las habitaciones que tengan mucha humedad, como el baño, para evitar la aparición de moho.
- Si hay pérdidas o se produce una inundación en su casa, deshágase rápidamente de los objetos dañados.
- Limpie las pequeñas áreas de moho en las paredes o las telas con agua caliente jabonosa. Asegúrese de usar mascarilla, guantes y gafas mientras limpia.
- Realice una prueba de detección de radón en su hogar. Algunos programas a nivel local, del condado y estatal ofrecen kits de prueba gratuitos. Puede contactarse con los National Radon Program Services (Servicios del Programa Nacional de Radón) al 1-800-SOS-RADON (1-800-767-7236).