



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

¿Qué es una Casa Saludable?

Una casa saludable es *diseñada, construida y mantenida para apoyar nuestra salud*. Los peligros en casa son comunes: la pintura pelada puede tener plomo, mucha humedad puede causar moho y el desorden puede atraer a los insectos y roedores. Algunos peligros mortales son invisibles, como el monóxido de carbono y el radón.

Para Tener una Casa Saludable y Mantenerla Saludable, Ponga Atención a Toda la Casa

- Use agua potable: tenga un suministro limpio y establezca la temperatura del agua en 120°F.
- Prevenga la humedad para mantener fuera a las plagas y mantener la pintura intacta.
- Reemplace las ventanas antiguas para reducir la pintura a base de plomo, ahorrar energía y mejorar el flujo de aire.

Pasos a Seguir para los Dormitorios, las salas y salas familiares

- Instale detectores de humo y de monóxido de carbono en cada nivel y cerca de todos los dormitorios.
- Pruebe las alarmas de humo todos los meses; cambie las baterías cada año. Si es un residente de San Francisco de 65 o más años de edad, el **Departamento de bomberos de SF** le dará un detector de humo gratuito. Llame al **(415) 734-2101** para obtener más información.
- No fume ni permita que nadie más fume en la casa.
- Si su casa fue construida antes de 1978, haga la prueba de pintura con plomo.
- Limpie el desorden: da lugar para que los roedores e insectos aniden.



Mantenga Seguro a su Hijo:

- No coloque objetos blandos o ropa de cama suelta como almohadas, edredones, cojines para amortiguar o juguetes de peluche en la cuna.
- Siempre coloque a un bebé sobre su espalda para dormir.
- Los cables de las cubiertas de las ventanas pueden estrangular a un niño. Utilice persianas sin cordón o ate los cables fuera del alcance de los niños.
- Coloque tapas en los enchufes eléctricos.
- No guarde armas de fuego en la casa.

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 547-7800** o visite **www.sfhf.org**
Línea de Asesoramiento de Enfermeras 24/7 gratuita: (877) 977-3397



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

Pasos a Seguir para la Cocina

- No use nunca la estufa o el horno para calentar la casa.
- Use un ventilador extractor u otro tipo de ventilador de cocina cuando se produce humo al cocinar.
- Nunca camine lejos de la estufa mientras cocina.
- No utilice ropa con mangas largas y holgadas cuando está cocinando.
- Utilice productos de limpieza seguros y manténgalos guardados con llave y lejos de los niños curiosos.
- Los productos de limpieza pueden ser seguros cuando se usan según las instrucciones, pero algunos limpiadores son peligrosos si un niño los come o bebe incluso en una pequeña cantidad: cloro, detergentes, limpiadores de horno, pulidores de madera, betún y limpiadores para el baño y drenajes.
- El moho y las plagas pueden empeorar el asma y otros problemas respiratorios. Elimine las cucarachas, las hormigas y los ratones sin pesticidas:
 - Déjelos afuera: selle las aberturas al exterior y entre las habitaciones.
 - Déjelos morir de hambre: guarde la comida, limpie y cubra la basura.
 - Niégueles el agua: arregle las fugas y seque el agua derramada.
 - Utilice cebos, trampas y geles solo cuando sea necesario.
 - Limite el uso de bombas insecticidas y nebulizadores. Puede ser un peligro grave para la salud y seguridad, especialmente si los usa en exceso o no sigue las instrucciones.

Pasos a Seguir en los Baños

- Use tapetes con respaldo de goma antideslizantes en los pisos. Mantenga los medicamentos lejos de los niños: asegúrelos en un botiquín y use tapaderas a prueba de niños. Si tiene medicamentos para el dolor o la ansiedad, guárdelos donde los niños y los adolescentes no puedan encontrarlos (los medicamentos de los padres son usados con frecuencia para el abuso de drogas).
- Limpie la humedad y el moho de manera segura con una mezcla de cloro y agua. No mezcle nunca el cloro con amoníaco u otros limpiadores. Abra las puertas y ventanas para que entre aire fresco.
- Use un ventilador de extracción en el baño que ventile hacia el exterior. Un ventilador que no se ventila al exterior mantiene la humedad en la casa.

Esté preparado en caso de un desastre: tenga preparado un kit para refugio y un plan de rutas de escape en caso de incendio. Con el conocimiento adecuado, tener una casa saludable está al alcance de todos. Empiece hoy.

Adaptado de:

CDC guide, "A Healthy Home for Everyone,"
www.cdc.gov/healthyweight/

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 547-7800** o visite www.sfhp.org
Línea de Asesoramiento de Enfermeras 24/7 gratuita: (877) 977-3397