

Lista de control sobre el bienestar ambiental

Las cosas que le rodean cada día en su hogar, trabajo o vecindario pueden afectar su salud. Aquí hay algunos consejos para hacer que sus entornos sean más seguros:



HAGA QUE SU HOGAR SEA MÁS SALUDABLE

Eche un vistazo a su hogar. ¿Sabe lo que hay en sus artículos domésticos y productos para el hogar? Algunos productos químicos pueden dañar su salud si demasiada cantidad entra en contacto con su cuerpo. Tomar conciencia de las sustancias potencialmente dañinas y eliminarlas pueden ayudarle a usted y a su familia a mantenerse saludables.

Para reducir las sustancias tóxicas en su hogar:

- ☐ Limpie con productos no tóxicos.
- ☐ Desempolvo con un trapo húmedo.
- ☐ Use un trapeador húmedo para limpiar los pisos.
- ☐ Pase la aspiradora usando un filtro HEPA.
- ☐ Abra una ventana o use un ventilador para mejorar la circulación de aire mientras esté limpiando.
- ☐ Tenga un buen sistema de ventilación.
- ☐ Lave sus manos y las manos de sus hijos con frecuencia.



REDUZCA SUS ALERGIAS

Un cambio en la temporada puede alegrar sus días con nuevos colores vibrantes. Pero las plantas que florecen y las hojas que caen pueden crear un ambiente no tan pintoresco. El clima puede transportar sustancias que flotan en el aire que irritan su nariz. Estornudar, tener picazón en los ojos o aumentar la secreción nasal pueden ser producto de las alergias. Tome medidas para reducir su exposición a alérgenos.

Para reducir las alergias:

- ☐ Evite salir al aire libre cuando tenga alergias.
- ☐ Si sale al exterior, lave su cabello y su ropa cuando entre.
- ☐ Mantenga bajos los niveles de humedad en el hogar.
- ☐ Evite el uso de muebles tapizados y alfombras.
- ☐ Lave su ropa de cama con agua caliente una vez a la semana.
- ☐ Pase la aspiradoras en los pisos una vez a la semana.
- ☐ Hable con su médico sobre los medicamentos y las vacunas contra las alergias.



MANTÉNGASE SEGURO DURANTE EL CLIMA CÁLIDO

El calor es el mayor peligro en los meses de verano. Tener calor por mucho tiempo puede causar muchas enfermedades, algunas de las cuales pueden ser mortales. Pero el clima más cálido también trae muchas nuevas oportunidades para mejorar su salud. A continuación, le mostramos cómo aprovechar al máximo los meses de verano.

Para crear hábitos saludables de verano:

- ☐ Realice actividades al aire libre temprano en la mañana o en la noche.
- ☐ Use ropa protectora.
- ☐ Use protector solar que bloquee los rayos UVA y UVB.
- ☐ Use gafas de sol que bloqueen los rayos UVA y UVB.
- ☐ Trate de mantenerse en la sombra cuando esté al aire libre.
- ☐ Haga ejercicio en un espacio con aire acondicionado si es posible. O haga ejercicios en el agua.
- ☐ Beba muchos líquidos, en especial agua.

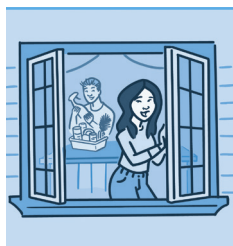


PROTÉJASE CONTRA EL CLIMA FRÍO

El aire helado del invierno puede ser estimulante. Pero el aire frío también puede representar una amenaza para su salud, ya sea que esté adentro o afuera. Aprenda a reconocer los signos de que la temperatura de su cuerpo ha bajado demasiado, y tome medidas para que usted y su familia se mantengan tibios y seguros durante la estación fría.

Protéjase del frío:

- ☐ En casa, use calcetines, pantuflas y gorro. O manténgase tapado con una manta.
- ☐ Mantenga la calefacción a por lo menos 68° F o más durante el clima frío. Si necesita ayuda para pagar sus facturas de calefacción, averigüe si cumple los requisitos para obtener ayuda del programa de asistencia energética del HHS.
- ☐ Use una chaqueta resistente al viento y al agua si va a estar bajo condiciones de frío, lluvia, viento o nieve. Vístase en capas.
- ☐ Si usted tiene signos de hipotermia, salga del ambiente frío. Entibiase gradualmente con mantas. Evite los baños calientes o las almohadillas térmicas. Si su temperatura está por debajo de 95°F, busque ayuda médica.



LA CALIDAD DEL AIRE Y SU SALUD

La combinación de altas temperaturas, contaminación y partículas suspendidas en el aire puede generar una mezcla insalubre en el aire, lista para ingresar a sus pulmones. Esto puede dificultar la respiración y afectar su energía. Pero la contaminación del aire también puede ocurrir dentro de los hogares, oficinas o incluso escuelas. Si está expuesto regularmente a altos niveles de aire insalubre, las consecuencias para la salud pueden persistir durante meses o incluso años.

Para reducir los efectos del aire de mala calidad en su salud:

- ☐ Evite actividades al aire libre por las tardes en los días más cálidos, cuando el riesgo de contaminación del aire es más alto.
- ☐ Evite las actividades extenuantes al aire libre si el aire está contaminado. Consulte el índice de calidad del aire de su región en www.airnow.gov (en inglés).
- ☐ Reduzca los contaminantes en su hogar. No permita que nadie fume en su hogar. Evite prender velas, quemar incienso o encender la chimenea. Encienda ventiladores o abra una ventana cuando cocine. Use una aspiradora con filtro HEPA.



ELIMINE LAS TOXINAS EN SU HOGAR

Algunos peligros en el hogar son fáciles de ver. Como por ejemplo, una conexión eléctrica suelta. O la alfombra dañada en las escaleras. Pero otros son difíciles de descubrir. Y algunos son invisibles, en el mismo aire que usted respira. Estos incluyen al plomo, al moho y al gas radón. Pero hay formas para que pueda encontrar y corregir estos peligros invisibles. Aprenda cómo reducir su contacto con estos peligros contra la salud.

Para reducir los peligros contra la salud en su hogar:

- ☐ Si su hogar fue construido antes de 1978, haga pruebas de plomo a la pintura expuesta.
- ☐ Haga que sus hijos se sometan a pruebas de plomo periódicamente, desde el nacimiento hasta los 6 años de edad.
- ☐ Use extractores de aire en las habitaciones que tengan humedad.
- ☐ Si tiene una fuga de agua o su casa se inunda, deseche rápidamente las cosas dañadas.
- ☐ Limpie con agua jabonosa caliente las áreas pequeñas en muros y tejidos afectados por el moho.
- ☐ Haga pruebas sobre el radón en su hogar. Llame al 1-800-SOS-RADON (1-800-767-7236).



MANTÉNGASE SEGURO EN EL AGUA

El verano es un buen momento para salir y divertirse en el agua. Pero las aguas recreativas que incluyen piscinas, lagos y océanos, a veces, pueden contaminarse con bacterias y virus. Nadar en aguas contaminadas puede enfermarlos a usted y a su familia. Pero puede tomar medidas para estar más seguro mientras juega en el agua.

Para estar más seguro mientras juega en el agua:

- ☐ Dúchese antes y después de ir a una piscina.
- ☐ Trate de no tragar el agua.
- ☐ Nunca orine o defeque en el agua. Lleve a sus hijos al baño y revise sus pañales cada hora. Cambie los pañales lejos del agua.
- ☐ Manténgase fuera del agua si recientemente ha tenido diarrea, para ayudar a proteger a los demás de los gérmenes.
- ☐ Siempre lávese las manos antes de comer o beber.
- ☐ Cubra las heridas abiertas con parches a prueba de agua.
- ☐ No nade en agua que se vea turbia o que tenga un mal olor.
- ☐ Manténgase fuera del agua durante al menos 24 horas después de una tormenta. Evite nadar o jugar cerca de lugares donde se vierta agua de lluvia en la playa.
- ☐ Revise si hay carteles de advertencia en el área. Pregúntele al salvavidas sobre las condiciones del agua.
- ☐ Revise los sistemas locales de alerta. Visite **go.usa.gov/xubNw** (en inglés) para obtener información sobre las playas de los Estados Unidos.