



## “Do-It-Yourself” Lista Ambiental Casera Evaluacion (LACE)

(rev. 02-2017)

Esta evaluacion ambiental casera de “Do-It-Yourself” le ayudará a identificar maneras para conservar su hogar más saludable. La evaluacion se compone de dos porciones: la Encuesta y el Plan de Acción. Para hacer una LACE en su hogar, siga las direcciones abajo. Ponga una fecha en que todos los residentes de su hogar que toman las decisiones puedan hacer la evaluacion juntos. Entonces:

1. Llene la Encuesta: Recorra a través de su hogar, haga las observaciones, y conteste a las preguntas de la encuesta.

Las respuestas de la encuesta se agrupan bajo tres categorías. Mientras que la encuesta no puede determinar absolutamente riesgo alto o bajo, ésto es lo que significa las categorías:

La categoría de “*Alta*” sugiere que la acción(s) sea tomada seria y estrictamente para bajar el riesgo de salud de casa. La categoría de “*Mediana*” sugiere realizar una acción(s) cuidadosa que podría ser provechosa a su salud. La categoría de “*Baja*” implica que la necesidad de la acción es baja.

2. Termine el Plan de Acción

- Conteste a las preguntas una por una y cuando su respuesta este en la categoría “Alta,” observe los números en la columna a la derecha. Después vaya al plan de acción y marque los rectángulos que tienen los números correspondientes.
- Dele prioridad a cada situación que ha marcado en el Plan de Acción: -Su buena voluntad de ponerlo en ejecución. -La importancia a la salud de los residentes. -La importancia a la salud de su hogar. Si muchas de sus respuestas están en una categoría, por ejemplo: los “problemas de humedad,” usted debe enfocarse en ellos. -El consejo de expertos (si es apropiado) es la siguiente: En situaciones que parezca que la casa esta sufriendo alteraciones mayores debe consultar a un profesional antes de tomar desiciones finales.
- Comprometase a realizar tres acciones en las siguientes seis semanas.
- Usted elija: Por lo menos una requiere el cambio del comportamiento (crear un nuevo hábito) y por lo menos una se puede acabar rápidamente y con poco costo o esfuerzo.
- Mantenga un record de estas tres acciones en el espacio proporcionado al final del plan de acción y envíe una copia a la oficina de MHE.

**American Lung Association of Washington  
Master Home Environmentalist Program  
822 John Street  
Seattle, WA 98109  
(206) 512-3280 OR 1 (800) 732-9339**

El programa “The Master Home Environmentalist” es administrado por el American Lung Association of Washington (La Asociación Americana del Pulmón en Washington), recibe el financiamiento del EPA, de la región 10, de la Salud Pública – City of Seattle y King County, y el programa el Local Hazardous Waste Management Programa en King County.

<b>RESIDENTES</b>	<b>Bajo riesgo</b>	<b>Mediano riesgo</b>	<b>Alto riesgo</b>	<b>Plan de Accion</b>
¿Hay niños menores de 7 años en casa?	No		Si	1
¿Hay alguien embarazada en casa?	No		Si	1
¿Hay Adultos mayores de 70 años en casa?	No		Si	1
¿Hay alguien que no pueda salir de casa por alguna rason ?	No		Si	1
¿Hay alguna persona asmatica o con algun tipo de alergia?	No		Si	1,3,18,22,28
¿Que tan frecuente aglun miembro de la familia se queja de alguna enfermedad?	0-3/ año	4-9/ año	10+/- año	3
¿Alguien fuma adentro de esta casa?	No		Si	2
¿Cuantos perros, gatos o aves viven adentro de esta casa?	Ninguno	1-3	4+	4,5,6
<b>EDIFICIO</b>	<b>Bajo riesgo</b>	<b>Mediano riesgo</b>	<b>Alto riesgo</b>	<b>Plan de Accion</b>
¿Cuando fue construido este edificio?	Despues de 1978	1978-951	Antes de 1951	14
¿Han remodelado o pintado en los ultimos dos años ?	No	?	Si	14
¿Usted o el dueño del edificio estan planeando en remodelarlo o pintarlo en los siguientes 12 meses?	No		Si	15
¿Ha el vecino renovado la pintura externa?	No	raspado	Lijado	14
¿Que temperatura mantiene adentro durante el dia en la temporada de frio?	60-68	55-60/68-75	Bajo 55 over 75	78
<b>MEDIO AMBIENTE ALREDEDOR DE SU CASA</b>	<b>Bajo riesgo</b>	<b>Mediano riesgo</b>	<b>Alto riesgo</b>	<b>Plan de Accion</b>
¿Que tan lejos esta su casa de los siguientes edificios?:	Ninguno	1 milla	4 cuadras	
• fabrica o taller, estacion de gasolina, lavanderia, tienda de autos.	o	o	o	11
• aeropuerto, estacion de tren,estacion de autobuses	o	o	o	14
¿A cuantas cuadras esta su casa de alguna calle muy transitada ,libramiento o periferico?	4+	1-4	Menos de 1	14
¿Hay calles sin pavimento junto a la casa?	No	Si		14
Durante la temporada de frio, ¿Que tan frecuente huele a humo por la estufa de leña de los vecinos o incendios?	0-5/ año	1-2/mes	2/semana	12
<b>CONTROL DE POLVO Y PLOMO</b>	<b>Bajo riesgo</b>	<b>Mediano riesgo</b>	<b>Alto riesgo</b>	<b>Plan de Accion</b>
¿Hay algun lugar dentro de su casa donde la pintura se este callendo(pelando)?	No	?	Si	16
Si contesto si, contiene la pintura base de plomo?	No		Si	13,17,20,23,27
¿Que porcentaje de la casa esta alfombrado?	0-25%	26-75%	76-100%	18,20
Si algun cuarto tiene alfombra: ¿Que tipo de alfombrado?: (encierre en un circulo)	Areade manta	Alfombrilla corta	Alfombrilla larga	18,19,20
¿Como controla la tierra?	Remover zapatos	Tapete o alfombrilla en el corredor	No hago nada	14
¿Tiene frente a las puertas un tapete?	Si	Algunas	Ninguna	14
¿Que tipo de tapetes tiene?	Comercial	Hule o plastico	De cuerda o mecate	14
¿Que tipo de aspiradora usa?	Con cabeza poderosa	”Canister”	Ninguna	20
¿Revisa la bolsa frecuentemente?	Mensual	1-3/ años	Raramente	21
¿Que tan frecuente aspira?	4+/mes	1-3/mes	<1/mes	
Su casa	o	o	o	23
Polvo	o	o	o	23
Limpia los baños	o	o	o	23
Sacude los tapetes	o	o	o	23
Lava las sobrecamas y fundas de las almueadas con agua caliente	o	o	o	23
Abre las ventanas	o	o	o	29
¿Como limpia los tapetes?	Los manda a lavar afuera	Los aspira superficial	Los aspira con canister	24

<b>RESIDENTES</b>	<b>Bajo riesgo</b>	<b>Mediano riesgo</b>	<b>Alto riesgo</b>	<b>Plan de Accion</b>
¿Hay niños menores de 7 años en casa?	No		Si	1
¿Hay alguien embarazada en casa?	No		Si	1
¿Hay Adultos mayores de 70 años en casa?	No		Si	1
¿Hay alguien que no pueda salir de casa por alguna rason ?	No		Si	1
¿Hay alguna persona asmatica o con algun tipo de alergia?	No		Si	1,3,18,22,28
¿Que tan frecuente aglun miembro de la familia se queja de alguna enfermedad?	0-3/ año	4-9/ año	10+/ año	3
¿Alguien fuma adentro de esta casa?	No		Si	2
¿Cuantos perros, gatos o aves viven adentro de esta casa?	Ninguno	1-3	4+	4,5,6
<b>EDIFICIO</b>	<b>Bajo riesgo</b>	<b>Mediano riesgo</b>	<b>Alto riesgo</b>	<b>Plan de Accion</b>
¿Cuando fue construido este edificio?	Despues de 1978	1978-951	Antes de 1951	14
¿Han remodelado o pintado en los ultimos dos años ?	No	?	Si	14
¿Usted o el dueño del edificio estan planeando en remodelarlo o pintarlo en los siguientes 12 meses?	No		Si	15
¿Ha el vecino renovado la pintura externa?	No	raspado	Lijado	14
¿Que temperatura mantiene adentro durante el dia en la temporada de frio?	60-68	55-6068-75	Bajo 55 over 75	78
<b>MEDIO AMBIENTE ALREDEDOR DE SU CASA</b>	<b>Bajo riesgo</b>	<b>Mediano riesgo</b>	<b>Alto riesgo</b>	<b>Plan de Accion</b>
¿Que tan lejos esta su casa de los siguientes edificios?:	Ninguno	1 milla	4 cuadras	
• fabrica o taller, estacion de gasolina, lavanderia, tienda de autos.	o	o	o	11
• aeropuerto, estacion de tren,estacion de autobuses	o	o	o	14
¿A cuantas cuadras esta su casa de alguna calle muy transitada ,libramiento o periferico?	4+	1-4	Menos de 1	14
¿Hay calles sin pavimento junto a la casa?	No	Si		14
Durante la temporada de frio, ¿Que tan frecuente huele a humo por la estufa de leña de los vecinos o incendios?	0-5/ año	1-2/mes	2/semana	12
<b>CONTROL DE POLVO Y PLOMO</b>	<b>Bajo riesgo</b>	<b>Mediano riesgo</b>	<b>Alto riesgo</b>	<b>Plan de Accion</b>
¿Hay algun lugar dentro de su casa donde la pintura se este callendo(pelando)?	No	?	Si	16
Si contesto si, contiene la pintura base de plomo?	No		Si	13,17,20,23,27
¿Que porcentaje de la casa esta alfombrado?	0-25%	26-75%	76-100%	18,20
Si algun cuarto tiene alfombra: ¿Que tipo de alfombrado?: (encierre en un circulo)	Areade manta	Alfombrilla corta	Alfombrilla larga	18,19,20
¿Como controla la tierra?	Remover zapatos	Tapete o alfommbra en el corredor	No hago nada	14
¿Tiene frente a las puertas un tapete?	Si	Algunas	Ninguna	14
¿Que tipo de tapetes tiene?	Comercial	Hule o plastico	De cuerda o mecate	14
¿Que tipo de aspiradora usa?	Con cabeza poderosa	”Canister”	Ninguna	20
¿Revisa la bolsa frecuentemente?	Mensual	1-3/ años	Raramente	21
¿Que tan frecuente aspira?	4+/mes	1-3/mes	<1/mes	
Su casa	o	o	o	23
Polvo	o	o	o	23
Limpia los baños	o	o	o	23
Sacude los tapetes	o	o	o	23
Lava las sobrecamas y fundas de las almueadas con agua caliente	o	o	o	23
Abre las ventanas	o	o	o	29
¿Como limpia los tapetes?	Los manda a lavar afuera	Los aspira superficial	Los aspira con canister	24

<b>RESIDENTES</b>	<b>Bajo riesgo</b>	<b>Mediano riesgo</b>	<b>Alto riesgo</b>	<b>Plan de Accion</b>
¿Hay niños menores de 7 años en casa?	No		Si	1
¿Hay alguien embarazada en casa?	No		Si	1
¿Hay Adultos mayores de 70 años en casa?	No		Si	1
¿Hay alguien que no pueda salir de casa por alguna rason ?	No		Si	1
¿Hay alguna persona asmatica o con algun tipo de alergia?	No		Si	1,3,18,22, 28
¿Que tan frecuente aglun miembro de la familia se queja de alguna enfermedad?	0-3/ año	4-9/ año	10+/- año	3
¿Alguien fuma adentro de esta casa?	No		Si	2
¿Cuantos perros, gatos o aves viven adentro de esta casa?	Ninguno	1-3	4+	4,5,6
<b>EDIFICIO</b>	<b>Bajo riesgo</b>	<b>Mediano riesgo</b>	<b>Alto riesgo</b>	<b>Plan de Accion</b>
¿Cuando fue construido este edificio?	Despues de 1978	1978-951	Antes de 1951	14
<b>RESIDENTES</b>	<b>Bajo riesgo</b>	<b>Mediano riesgo</b>	<b>Alto riesgo</b>	<b>Plan de Accion</b>
¿Hay niños menores de 7 años en casa?	No		Si	1
¿Hay alguien embarazada en casa?	No		Si	1
¿Hay Adultos mayores de 70 años en casa?	No		Si	1
¿Hay alguien que no pueda salir de casa por alguna rason ?	No		Si	1
¿Hay alguna persona asmatica o con algun tipo de alergia?	No		Si	1,3,18,22, 28
¿Que tan frecuente aglun miembro de la familia se queja de alguna enfermedad?	0-3/ año	4-9/ año	10+/- año	3
¿Alguien fuma adentro de esta casa?	No		Si	2
¿Cuantos perros, gatos o aves viven adentro de esta casa?	Ninguno	1-3	4+	4,5,6
<b>EDIFICIO</b>	<b>Bajo riesgo</b>	<b>Mediano riesgo</b>	<b>Alto riesgo</b>	<b>Plan de Accion</b>
¿Cuando fue construido este edificio?	Despues de 1978	1978-951	Antes de 1951	14
¿Han remodelado o pintado en los ultimos dos años ?	No	?	Si	14
¿Usted o el dueño del edificio estan planeando en remodelarlo o pintarlo en los siguientes 12 meses?	No		Si	15
¿Ha el vecino renovado la pintura externa?	No	raspado	Lijado	14
¿Que temperatura mantiene adentro durante el dia en la temporada de frio?	60-68	55-6068-75	Bajo 55 over 75	78
<b>MEDIO AMBIENTE ALREDEDOR DE SU CASA</b>	<b>Bajo riesgo</b>	<b>Mediano riesgo</b>	<b>Alto riesgo</b>	<b>Plan de Accion</b>
¿Que tan lejos esta su casa de los siguientes edificios?:	Ninguno	1 milla	4 cuadras	
• fabrica o taller, estacion de gasolina, lavanderia, tienda de autos.	o	o	o	11
• aeropuerto, estacion de tren,estacion de autobuses	o	o	o	14
¿A cuantas cuadras esta su casa de alguna calle muy transitada ,libramiento o periferico?	4+	1-4	Menos de 1	14
¿Hay calles sin pavimento junto a la casa?	No	Si		14
Durante la temporada de frio, ¿Que tan frecuente huele a humo por la estufa de leña de los vecinos o incendios?	0-5/ año	1-2/mes	2/semana	12
<b>CONTROL DE POLVO Y PLOMO</b>	<b>Bajo riesgo</b>	<b>Mediano riesgo</b>	<b>Alto riesgo</b>	<b>Plan de Accion</b>
¿Hay algun lugar dentro de su casa donde la pintura se este callendo(pelando)?	No	?	Si	16
Si contesto si, contiene la pintura base de plomo?	No		Si	13,17,20,2 3,27
¿Que porcentaje de la casa esta alfombrado?	0-25%	26-75%	76-100%	18,20

<b>RESIDENTES</b>	<b>Bajo riesgo</b>	<b>Mediano riesgo</b>	<b>Alto riesgo</b>	<b>Plan de Accion</b>
¿Hay niños menores de 7 años en casa?	No		Si	1
¿Hay alguien embarazada en casa?	No		Si	1
¿Hay Adultos mayores de 70 años en casa?	No		Si	1
¿Hay alguien que no pueda salir de casa por alguna rason ?	No		Si	1
¿Hay alguna persona asmatica o con algun tipo de alergia?	No		Si	1,3,18,22,28
¿Que tan frecuente aglun miembro de la familia se queja de alguna enfermedad?	0-3/ año	4-9/ año	10+ / año	3
¿Alguien fuma adentro de esta casa?	No		Si	2
¿Cuantos perros, gatos o aves viven adentro de esta casa?	Ninguno	1-3	4+	4,5,6
<b>EDIFICIO</b>	<b>Bajo riesgo</b>	<b>Mediano riesgo</b>	<b>Alto riesgo</b>	<b>Plan de Accion</b>
¿Cuando fue construido este edificio?	Despues de 1978	1978-951	Antes de 1951	14
¿Han remodelado o pintado en los ultimos dos años ?	No	?	Si	14
¿Usted o el dueño del edificio estan planeando en remodelarlo o pintarlo en los siguientes 12 meses?	No		Si	15
¿Ha el vecino renovado la pintura externa?	No	raspado	Lijado	14
¿Que temperatura mantiene adentro durante el día en la temporada de frio?	60-68	55-6068-75	Bajo 55 over 75	78
<b>MEDIO AMBIENTE ALREDEDOR DE SU CASA</b>	<b>Bajo riesgo</b>	<b>Mediano riesgo</b>	<b>Alto riesgo</b>	<b>Plan de Accion</b>
¿Que tan lejos esta su casa de los siguientes edificios?:	Ninguno	1 milla	4 cuadras	
• fabrica o taller, estacion de gasolina, lavanderia, tienda de autos.	o	o	o	11
• aeropuerto, estacion de tren,estacion de autobuses	o	o	o	14
¿A cuantas cuadras esta su casa de alguna calle muy transitada ,libramiento o periferico?	4+	1-4	Menos de 1	14
¿Hay calles sin pavimento junto a la casa?	No	Si		14
Durante la temporada de frio, ¿Que tan frecuente huele a humo por la estufa de leña de los vecinos o incendios?	0-5/ año	1-2/mes	2/semana	12
<b>CONTROL DE POLVO Y PLOMO</b>	<b>Bajo riesgo</b>	<b>Mediano riesgo</b>	<b>Alto riesgo</b>	<b>Plan de Accion</b>
¿Hay algun lugar dentro de su casa donde la pintura se este callendo(pelando)?	No	?	Si	16
Si contesto si, contiene la pintura base de plomo?	No		Si	13,17,20,23,27
¿Que porcentaje de la casa esta alfombrado?	0-25%	26-75%	76-100%	18,20
Si algun cuarto tiene alfombra: ¿Que tipo de alfombrado?: (encierre en un circulo)	Areade manta	Alfombrilla corta	Alfombrilla larga	18,19,20
¿Como controla la tierra?	Remover zapatos	Tapete o alformbra en el corredor	No hago nada	14
¿Tiene frente a las puertas un tapete?	Si	Algunas	Ninguna	14
¿Que tipo de tapetes tiene?	Comercial	Hule o plastico	De cuerda o mecate	14
¿Que tipo de aspiradora usa?	Con cabeza poderosa	”Canister”	Ninguna	20
¿Revisa la bolsa frecuentemente?	Mensual	1-3/ años	Raramente	21
¿Que tan frecuente aspira?	4+/mes	1-3/mes	<1/mes	
Su casa	o	o	o	23
Polvo	o	o	o	23

## **El plan de acción en tu hogar**

Marque los cuadros que corresponden a los números que se encuentran en el cuestionario bajo la columna llamada "Plan de Acción"

### **A. Residentes**

1. Preste atención especial a mantener una cantidad mínima de polvo y otros tóxicos medio-ambientales si tiene un hogar grande, niños pequeños, embarazadas, personas ancianas o enfermas.
2. Si fuma en el hogar es imposible mantener aire limpio y buena salud en su hogar. Deje de fumar o hagalo exclusivamente fuera de su hogar.
3. Consiga consejo medico si tiene una enfermedad cronica o recurrente. Averigüe si existen alergias.
4. Mantenga sus animales de compañía y los lugares donde duermen y comen limpios. Utilize un peine especial contra las pulgas para su perro o gato.
5. Pase la aspiradora mas a menudo en las areas en las que viven sus animales de compañía. No permita que sus animales entren en ciertas zonas designadas en su hogar.
6. Busque información adicional sobre la forma menos toxica de combatir las pulgas. Llame a la Coalición de Tóxicos del Estado de Washington al (206) 632-1545.

### **B. Edificio**

7. Mantenga la temperatura en el interior de su hogar entre 60 y 68 grados para reducir la humedad.
8. Mantenga la temperatura en el interior de su hogar entre 60 y 68 grados para ahorrar energia.
9. Disminuya los niveles de humedad hasta alcanzar 50-60%
10. Aumente los niveles de humedad hasta alcanzar 50-60%

### **C. Alrededor de su hogar**

11. Identifique la posible fuente de polución y asegurese de que cumple con las leyes de polución medio-ambientales.
12. Identifique la fuente de humo y pida que sea corregida. Ayude a sus vecinos a aprender sobre los riesgos para la salud que supone el humo de un fuego puede ocasionar.

### **D. Polvo y Plomo.**

13. Busque consejo de un experto para reducir los niveles de plomo en su hogar.
14. Reduzca la cantidad de plomo y polvo que entra en su hogar. Quitese los zapatos antes de entrar o instale esterillas de buena calidad en todas las entradas de su casa.
15. Antes de empezar una remodelación en su hogar, aprenda cuales son los metodos de seguridad para limitar su exposición al plomo.
16. Si su hogar fue construido antes de 1978 analice la pintura especialmente si hay niños presentes, para averiguar si tiene plomo.
17. Repare o deshagase de pintura con plomo que no esta en buena condición. Llame al Hazards Line al (206) 296-4692 o a la Agencia de Protección Medio Ambiental (EPA) al 1-800-532-3394.
18. Si alguien en su hogar tiene alergias o asma, considere quitar las alfombras.
19. Cuando seleccione nuevas alfombras elija alfombras de fibras cortas y unidas (tight weave) con la parte de atras hecha de tela en vez de alfombras con fibras largas y separadas (plush or shag) con la parte de atras hecha de goma. Considere no utilizar pegamentos o adhesivos en la instalación.
20. Utilize una aspiradora vertical o con cabeza poderosa.
21. Inspeccione la bolsa y el cinturón de la aspiradora a menudo.
22. Considere utilizar una mascara contra el polvo cuando pasa la aspiradora.
23. Pase la aspiradora o limpie mas a menudo.
24. Pase la aspiradora en las alfombras pequeñas con una aspiradora de cabeza poderosa o llévelas a una tintoreria.
25. Preste atención especial al pasar la aspiradora en muebles cubiertos con tela y considere deshacerse de los muebles cubiertos con tela que son muy antiguos.
26. Lave la ropa de trabajo separada del resto.
27. Lavese las manos mas a menudo.
28. Considere cubrir las almohadas y/o los colchones con plástico.
29. Abra las ventanas mas a menudo y mantenga una ventana abierta por la noche mientras duerme si es posible.
30. Inspeccionar el calentador para asegurarse de que funciona adecuadamente.
31. Llamar a la compañía de gas para que investiguen un posible escape de gas.
32. Limpiar los tubos del calentador cada cinco años.
33. Cambiar los filtros del calentador por los menos dos veces al año.

34. Instalar una entrada de aire exterior para asegurar que la combustión del calentador es correcta.

### **Problemas Con La Humedad**

35. Limpiar el cajón del refrigerador cada tres meses.
36. Limpiar las resistencias de la parte trasera del refrigerador cada seis meses.
37. Reparar las goteras en la cocina y deshacerse de cualquier material dañado por el agua.
38. Reducir la humedad de la cocina cubriendo con una tapadera las ollas, usando un ventilador y/o abriendo las ventanas.
39. Quitar la alfombra del baño.
40. Usar un ventilador y abrir las ventanas en el baño.
41. Instalar un ventilador con un segundero y que este ventilado al exterior del hogar.
42. Reparar las goteras del baño y deshacerse de cualquier material dañado por el agua.
43. Limpiar el moho con agua caliente y detergente.
44. Quitar la alfombra de la cocina.
45. Limpiar y desinfectar las áreas contaminadas por el agua desbordada de las cloacas.
46. Inspeccionar las salidas de agua en el hogar y la protección contra la humedad en la fundación del hogar.
47. Quitar la alfombra del sótano.
48. Usar un deshumidificador en el sótano.
49. Cubrir el suelo del agachadero con seis milímetros de polietileno, y asegurarlo al suelo con arena, ladrillos o grava.
50. Ventilar el agachadero.
51. Consultar a un especialista para corregir problemas de humedad en el sótano.
52. Ventilar la secadora de ropa al exterior.
53. Ventilar la casa abriendo las ventanas cuando el tiempo lo permite. Reparar o reemplazar las ventanas que no se pueden abrir.
54. Minimizar las actividades que producen humedad: Tomar duchas cortas, poner las tapaderas en las ollas, usar los ventiladores del hogar.
55. Corregir los problemas específicos de las salidas de agua. Inspeccionar los tubos, la fundación, la elevación.
56. Deshacerse de los materiales dañados por el agua.

### **La Calidad Del Aire Que Respira En Su Hogar**

57. Haga que un laboratorio le analice el aire en su hogar para medir los niveles de formaldehído. Blue Sky Testing Labs es un laboratorio que le puede asistir en este aspecto. Su teléfono es (206) 721-2583.
58. Tratar las superficies de formaldehído con un **sealant**, sino pueden ser sacadas de la casa. Utilice un sellante de politireno o acrílico.
59. Deshacerse de las fuentes de formaldehído si los niveles del tóxico son muy altos y la superficie no puede ser tratada.
60. Analizar si hay materiales que contienen asbestos.
61. Dejar el asbesto donde está.
62. Cubrir o apartar el asbesto.
63. Averiguar sobre cómo remover el asbesto. Para ello llame a PSAPCA al número (206) 689-4060.
64. Analizar si hay radón en el hogar.
65. Consultar la línea de información sobre el Radón para averiguar cómo reducir los niveles de radón en el hogar.
66. Limpiar el garaje y poner todos los productos tóxicos fuera en un gabinete.
67. Evitar mantener el carro encendido en el garaje antes de salir a la calle. Salga del garaje inmediatamente después de encender el motor.
68. Instalar un tapete de calidad industrial entre el garaje y su hogar.
69. Llamar a la compañía del gas sobre un posible escape en la estufa/ hornillo.
70. Instalar un ventilador sobre la estufa.
71. Usar el ventilador mientras cocina.
72. Situar el ventilador al exterior.
73. Evitar usar un calentador de keroseno o gas que no está ventilado dentro de su hogar.
74. Inspeccionar la fogata y la estufa.

### **Productos Tóxicos En Su Hogar.**

75. Usar productos menos tóxicos. Llame a la Coalición de Toxicología del Estado de Washington al (206) 632-1545 para solicitar catálogos o sugerencias sobre cómo reducir el uso de productos tóxicos.
76. Usar los productos tóxicos con una base de solvente fuera de la casa o si los usa dentro abra dos ventanas para crear una corriente y tenga un ventilador encendido.
77. Usar guantes y lentes protectores siempre que se este usando pesticidas o productos corrosivos.
78. Llevar el equipo protector adecuado siempre que se apliquen pesticidas: una camisa de manga larga, pantalones largos, un gorro que sea impermeable, y una máscara o respirador.
79. Colocar materiales inflamables lejos de una fuente de ignición.
80. Colocar todos los productos tóxicos en un área fuera del alcance de los niños.
81. Llamar a la Hazards Line al (206) 296-4692 para averiguar cómo deshacerse de productos tóxicos.
82. Llamar a la Hazards Line al (206) 296-4692 para averiguar cómo deshacerse de productos cuyo uso está prohibido por la ley.
83. Reducir o eliminar el uso de pesticidas en el interior de la casa empleando técnicas que no requieren productos químicos. Llame a la Coalición de Toxicología del Estado de Washington para recibir sugerencias.
84. Evitar aplicar pesticidas continuamente durante el año. Utilice pesticidas de baja toxicidad solo si un específico problema existe. Utilice una técnica sin químicos si es posible.
85. En vez de utilizar los productos tóxicos en el interior de su hogar intente utilizarlos en el garaje o mejor aun en la calle o en un lugar alejado de su residencia si es posible.
86. Haga la actividad en el garaje.
87. Haga la actividad en un cuarto separado de la casa.
88. Instalar un ventilador en las áreas en las que se utilizan productos tóxicos.
89. Aprender más sobre los riesgos que conlleva utilizar productos tóxicos y averiguar cuál es el equipo necesario para utilizar el producto sin peligro para mi salud.
90. No bote los pesticidas en la basura o a través del lavabo. Llame al Hazards Line al (206) 296-4692 para averiguar cuál es la forma adecuada de deshacerse de los productos que ya no necesita.

### **SUMARIO DE SU PLAN DE ACCION**

Para mejorar la salud de todos los que viven en mi hogar, tomare las siguientes medidas en las siguientes seis semanas:

- 1.
- 2.
- 3.

Firmado:



## **Números de Teléfono Útiles**

### **Para detectar los niveles de agentes tóxicos en su hogar:**

Blue Sky Testing Labs (Este laboratorio realiza pruebas para detectar distintas sustancias: asbestos, formaldehído, radon, etc.) Asociación para edificios saludables.....(206) 721-2583

### **Para averiguar alternativas a pesticidas y otros productos tóxicos:**

Coalición de Toxicología del Estado de Washington Universidad de los Estados del Oeste (WSU)

Extensión Cooperativa con King County.....(206) 296-3440

### **Para conseguir información sobre asbestos:**

Agencia Controladora de la Polución Ambiental en Puget Sound.....(206) 343-8800 OR (800) 552-3565

### **Para reparar fugas de gas y electrodomésticos que utilizan gas:**

Compañía de gas natural de Washington..... (425) 454-2000 OR (888) 225-5773

### **Para deshacerse de productos tóxicos:**

Hazards Line (Seattle/King County).....(206) 296-4692 OR (888) 869-4233

Departamento de Ecología del Estado de Washington.....1 (800)-RECYCLE

### **Información sobre la calidad del aire en el hogar**

Agencia de Protección Ambiental Asociación Americana del Pulmón en el estado de Washington....  
(206) 512-3280

### **Información sobre Plomo**

Agencia de Protección Ambiental..... (800) 424-5323

### **Laboratorios para analizar el plomo en pintura o en la tierra**

Consultar los recursos locales

### **Programa de Salud Ambiental en el Hogar**

Asociación American del Pulmón en el estado de Washington.....(206) 512-3280

### **Para reportar incidentes sobre pesticidas**

Departamento de Agricultura de Washington.....(877) 301-4555

### **Para conseguir información sobre productos tóxicos y para averiguar que hacer en caso de que se ingiera o se entre en contacto uno de estos productos**

Centro de Venenos de Washington.....(800) 222-1222

### **Información sobre Radon**

Línea de información sobre el Radon del Departamento de la Salud del estado de Washington...  
(360) 236-3253

### **Para hablar sobre asuntos sobre el tabaco y fumadores**

Asociación Americana del Pulmon de Washington.....(800) 586-4872

### **Para analizar la calidad del agua**

Evergreen Analytical Labs detecta los niveles de plomo Departamento de la Salud de

Washington..... (206) 721-2583 OR (206) 297-380

### **Para asuntos sobre el humo de chimeneas**

Agencia de Aire Limpio de Puget Sound.....(206) 343-880

Línea sobre el humo de chimenea del Departamento de Ecología.....(800) 523-4636

