



"Do-It-Yourself" Lista Ambiental Casera Evaluación

Esta evaluación ambiental casera de "Do-It-Yourself" le ayudará a identificar maneras para conservar su hogar más saludable. La evaluación se compone de dos porciones: la Encuesta y el Plan de Acción. Para hacer una LACE en su hogar, siga las direcciones abajo. Escoja un día en el que todas las personas que decidan tomar decisiones en su hogar puedan hacer la evaluación juntos. Entonces:

1) Llene la Encuesta (Parte I)

Camine a través de su hogar, haga observaciones, y marque sus respuestas. Mientras que la encuesta no puede determinar la cantidad de riesgo para su salud, las respuestas de la encuesta se agrupan en tres categorías de preocupación bajo, mediano y alto.

CONTROL DE POLVO Y PLOMO	Bajo riesgo	Mediano riesgo	Alto riesgo	Plan de Acción
¿Tiene tapetes en frente de las puertas?	Si	Algunas	Ninguna	11

2) Termine el Plan de Acción (Parte II)

Conteste a las preguntas una por una y cuando su respuesta este en la categoría "Alto," observe los números en la columna a la derecha en "Acción". Después vaya al Plan de Acción y marque los rectángulos que tienen los números correspondientes.

**iNo te desanimes! iEsto no significa que tu
limpieza no sea lo suficientemente buena!**

3) Revise el Plan de Acción y decida qué elementos comprobados son los más importantes. Base esto en:

- Importancia de la acción a las personas en su hogar.
- Su voluntad de hacer la acción.
- La importancia a la salud de su hogar. Si muchas de sus respuestas están en una categoría, por ejemplo: "PROBLEMAS DE HUMEDAD", usted debe enfocarse en ellos.
- El consejo de expertos (si es apropiado). Para cualquier acción donde se necesiten cambios importantes en el hogar, hable con los profesionales antes de tomar las decisiones finales.

4) Comprometerse a tomar tres acciones en las próximas seis semanas y anotarlas al final del Plan de Acción (Parte III). Escoja por lo menos uno que requiera la creación de un nuevo hábito sano y al menos uno que pueda ser terminado rápidamente con poco gasto o esfuerzo.

Master Home Environmentalist Program
American Lung Association of Washington
5601 6th Ave S, Suite 460
Seattle, WA 98108
(206)512-3280 o 1(800)732-9339

El programa "Master Home Environmentalist" es administrado por la Asociación Americana del Pulmón en Washington y recibe el financiamiento del Departamento de Salud y Servicios Humanos de la ciudad de Seattle.

(Revisado: marzo 2018)

PARTE I: Preguntas

Camine a través de su hogar, haga observaciones, y marque sus respuestas.

RESIDENTES	Bajo riesgo	Mediano riesgo	Alto riesgo	Plan de Acción
¿Esto describe a alguien en su casa? • Niños menores de 7 años • Adultos mayores de 70 años • Embarazada • Alguien que no pueda salir de casa por alguna razón	No		Sí	1
¿Qué tan frecuente algún miembro de la familia se queja de alguna enfermedad?	0-3/ año	4-9/ año	10+/ año	3
¿Hay alguna persona asmática o con algún tipo de alergia, estornudos frecuentes, secreción nasal, comezón en los ojos?	No		Sí	1, 3, 4, 15, 19, 26
¿Alguien fuma adentro de esta casa?	No		Sí	2
¿Cuantos perros, gatos o aves viven adentro de esta casa?	Ninguno	1-3	4+	5, 6, 7
MEDIO AMBIENTE ALREDEDOR DE SU CASA	Bajo riesgo	Mediano riesgo	Alto riesgo	Plan de Acción
¿Qué tan lejos está su casa de un aeropuerto, estación de tren, estación de autobuses, fabrica o taller, estación de gasolina, lavandería, o tienda de autos?	Mas de 1 milla	1 milla	4 bloques o menos	8, 11
¿Cuántos bloques esta su casa de una calle transitada o avenida/highway/carretera?	4+	1-4	< 1	11
¿Hay calles sin pavimento junto a la casa?	No		Si	11
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	8, 9
CONTROL DE POLVO Y PLOMO	Bajo riesgo	Mediano riesgo	Alto riesgo	Plan de Acción
¿Cuándo fue construido este edificio?	Después de 1978	1978-1951	Antes de 1951	11
¿Han remodelado o pintado en los últimos dos años?	No	No sabe	Sí	11
¿Usted o el dueño del edificio están planeando en remodelarlo o pintarlo en los siguientes 12 meses?	No		Sí	12
¿Hay algún lugar dentro de su casa donde la pintura se esté cayendo (pelando)?	No	No sabe	Sí	13
¿Ha el vecino renovado la pintura externa?	No	Raspado	Lijado	11
¿Si contesto si, contiene la pintura base de plomo?	No		Sí	10, 13, 14, 17, 21, 25
¿Qué porcentaje de la casa esta alfombrado?	0-25%	26-75%	76-100%	15, 17

Si algún cuarto tiene alfombra, ¿Qué tipo de alfombrado? (Marque todo lo que se aplique)	Tapete de área	Alfombrilla corta	Alfombrilla larga	15,16,17
¿Como controla la tierra?	Remover zapatos	Tapete o alfombra en el corredor	No hago nada	11
¿Tiene tapetes en frente de las puertas?	Sí	Algunas	Ninguna	11
¿Qué tipo de tapetes tiene?	Comercial	Hule o plástico	De cuerda o mectate	11
¿Qué tipo de aspiradora usa?	Cabezal vertical con bolsa	Sin bolsa	Ninguna	17
¿Revisa la bolsa frecuentemente?	Mensual	1-3/ años	Raramente	18
¿Qué tan frecuente aspira?	Cada semana	1-3/mes	<1/mes	20, 23
¿Qué tan frecuente desempolva con un paño húmedo?	Cada semana	1-3/mes	<1/mes	20
¿Qué tan frecuente aspira las alfombras y los tapetes?	Cada semana	1-3/mes	<1/mes	20
¿Qué tan frecuente lava las sobrecamas y fundas de las almohadas con agua caliente?	Cada semana	1-3/mes	<1/mes	20
¿Como limpia los tapetes?	Los manda a lavar afuera	Los aspira superficial	Usa aspiradora sin bolsa	22
Si trabaja con materiales tóxicos en su empleo, ¿Lava la ropa del trabajo separada?	N/A	Sí	No	24
¿Cuántas veces al día se lava usted las manos con jabón y agua tibia?	>6	4-5	0-3	25
Si alguien en la casa tiene alergias, ¿Tiene fundas de plástico en las almohadas y/o colchones?	Sí		No	26
PROBLEMAS DE LA HUMEDAD	Bajo riesgo	Mediano riesgo	Alto riesgo	Plan de Acción
¿Qué temperatura mantiene adentro durante el día en la temporada de frío?	60-68	55-60	< 55	27
¿Limpia la bobina de su refrigerador y las charolas de adentro?	A menudo	Algunas veces	Raramente	29, 30
¿Hay goteras en su cocina o baños?	No		Sí	31
¿Tiene alfombra en su cocina o baños?	No		Sí	33
¿Usa un ventilador o abre las ventanas en su baño mientras se baña y después del baño?	Sí	Algunas veces	No	34
¿Está el ventilador conectado al exterior?	Sí o N/A		No	35
¿Usa un ventilador o abre las ventanas mientras cocina, especialmente cuando hierve agua?	No	Algunas veces	Sí	32
¿Está el ventilador de la cocina conectado al exterior?	Sí o N/A		No	35
¿Hay señales de moho en las esquinas de las paredes o ventanas?	Raramente	Algunas veces	Frequente	28, 32, 34 36, 45

Si ha habido cloacas en el edificio en los últimos 5 años, ¿ha sido el área removida y desinfectada?	Sí o N/A	No sabe	No	37
¿Huele el sótano a humedad (mojado, agua o a moho) paredes descoloridas, tapetes o alfombras húmedas, o muebles?	No	Algo	Sí	28, 38, 39, 42
Si hay espacio del arrastre debajo de la casa, ¿está ventilado?	Sí o N/A	No Sabe	No	41
Si hay espacio del arrastre debajo de la casa, ¿está el suelo cubierto con plástico?	Sí o N/A	No sabe	No	40
Si tiene secadora, ¿está ventilada al exterior?	Sí o N/A	No sabe	No	43
¿Esta su casa bien aislada de: (Puertas y ventanas cubiertas de manera que no escape el aire, ventanas con doble cristal)?	No	Un tanto	Sí	44
¿Se empañan las ventanas durante la temporada de frío?	Raramente	Algunas veces	Frecuente	28, 44, 45
¿Puede abrir las ventanas en todos los cuartos?	Sí		No	44
¿Huele la casa a moho o hay moho visible?	No		Sí	27, 28, 45, 47
¿Tiene su casa problemas de drenaje?	No	No sabe	Sí	46
AIRE ADENTRO DE LA CASA	Bajo riesgo	Mediano riesgo	Alto riesgo	Plan de Acción
¿Es su casa móvil o tráiler?	No	Si		44, 45
¿Con qué frecuencia abre las ventanas?	Cada semana	1-3/mes	<1/mes	48
¿Hay algún borde particular en el piso, en gabinetes o muebles?	No	Mínimo	Sí	54, 55, 56
¿Cuál es el sistema de calentamiento que usa?	Eléctrico	Gas/aceite	Estufa de leña	49
Si tiene horno, ¿Cuándo fue la última vez que limpió el conducto?	0-1 año	1-4 años	4+ años	51
¿Qué tan frecuente cambia el filtro del horno?	Una vez/año	1-2 años	2+ años	52
¿Tiene su horno combustión de aire afuera?	Sí o N/A	No sabe	No	53
¿Tiene su edificio asbesto (aislamiento de su horno, “popcorn” techo, apartador de vinil en el suelo)?	No	No sabe	Sí	57
Si hay asbesto, ¿Esta es buenas condiciones sin ningún problema?	Sí	No sabe	No	59 if no. If yes 58
¿Es su casa un área donde existe radón?	No	No sabe	Sí	60
Si contesto sí, ¿Ha sido medido el nivel de radón?	Sí		No	60
Si contesto sí, fue el nivel arriba de 4 picoCuries/liter air?	No		Sí	40, 41, 61
Si tiene un garaje, ¿Está conectado con la casa?	No o N/A	Sí		64
Si el garaje está conectado a la casa, ¿hay pesticidas o gasolina almacenados en el garaje? ¿hay un fuerte olor químico o de combustible?	No o N/A	Sí		62

¿Por cuánto tiempo calientas el carro antes de manejarlo?	0-15 segundos	15-30 segundos	>30 segundos	63
¿Nota olores que salen de la estufa o de la caldera?	No	No sabe	Sí	65, 50
¿Hay un calentador de keroseno o de gas sin ventilación?	No	No sabe	Sí	69
¿Usa una estufa de leña cuando hace frío?	Casi nunca	Una vez por semana	a diario	70
¿Huele a humo dentro de su hogar cuando la estufa de leña esta encendida?	Nunca	A veces	Usualmente	70
¿Usa productos perfumados o con fragancia?	No	A veces	Sí	71
¿Tiene la casa un limpiador de aire eléctrico, “oxygenator”, O3 o generador de ozono?	No		Sí	72
PRODUCTOS TOXICOS EN EL HOGAR	Bajo riesgo	Mediano riesgo	Alto riesgo	Plan de Acción
¿Con qué frecuencia usa los siguientes productos?				
• Marcadores permanentes o marcadores para pizarras blancas	Nunca	1/mes-1/año	1+ semana	73
• Cemento, pegamento plástico o epoxi	Nunca	1/mes-1/año	1+ semana	73
• Cloro o limpiadores con amoníaco	Nunca	1/mes-1/año	1+ semana	73
• Pintura con base de aceite, tinte, barniz, disolvente, decapante, o diluyente de pintura.	Nunca	1/mes-1/año	1+ semana	73
• Pegamentos en spray, pintura o lubricantes	Nunca	1/mes-1/año	1+ semana	73
• Gasolina o disolventes	Nunca	1/mes-1/año	1+ semana	73
• Windex®, Fabuloso®, Comet®, 409®, u otros productos de limpieza químicos en su hogar.	Nunca	1/mes-1/año	1+ semana	73
• Limpiadores de desagüe, horno o de inodoros con la palabra PELIGRO en la etiqueta.	Nunca	1/mes-1/año	1+ semana	73
¿Con qué frecuencia utiliza productos de auto (desengrasador, limpiador del carburador)?	Nunca	Una vez al mes/ Una vez al año	Diario/ Una vez a la semana	83
¿Con qué frecuencia se utiliza la soldadura o la fotoquímica?	Nunca	Una vez al mes/ Una vez al año	Diario/ Una vez a la semana	84, 85
Si usted usa algunos de los productos mencionados arriba, ¿Qué precauciones toma para evitar respirar los vapores tóxicos?	Los usa afuera y utiliza un respirador	Abre al menos dos ventanas o utilice el ventilador	Nada especial o abre una ventana	74
¿Usa guantes y gafas de protección cuando utiliza estos productos?	Siempre	Algunas veces	Nunca	75
¿Tiene algún producto inflamable guardado cerca de alguna fuente de fuego o calor?	No		Sí	77
¿Tiene algún producto tóxico al alcance de los niños?	No		Sí	78

¿Tiene algún producto que este dañado, corroido o abierto?	No		Sí	79
¿Tiene algún producto que ha sido prohibido o restringido? (Productos prohibidos incluyen DDT, penta, chlordane, carbon tetrachloride, chlorpyrifos, etc.)	No		Sí, o necesita lista de productos prohibidos	80
¿Con que frecuencia usa usted o contrata a un servicio profesional que aplican pesticidas (insecticidas, mata ratas, mata malas hierbas) dentro o fuera de la casa? (Las trampas no cuentan.)	Nunca	Una vez al año	Mas de una vez al año	81, 82
Si usas pesticidas, ¿te pones?				
• Guantes	Siempre	A veces	Nunca	75, 76
• Camisa de manga larga y pantalones largos	Siempre	A veces	Nunca	75, 76
• Sombrero	Siempre	A veces	Nunca	75, 76
• Gafas de protección	Siempre	A veces	Nunca	75, 76
• Mascara de polvo o respirador (para polvo y vapores)	Siempre	A veces	Nunca	75, 76
¿Como se desprende de los pesticidas que le sobran?	Los termina o los lleva a un basurero especial para productos tóxicos		Los echa por el desagüe, los guarda o los tira en la basura	79, 86
¿Tienes césped?	No		Sí	87

PARTE II: Plan de Acción

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

Residentes

- 1 Presta atención especial al manejo del polvo y otra contaminación casera (desempolva con un paño húmedo) si en su hogar viven niños pequeños, mujeres embarazadas, ancianos, o tiene problemas de salud.
- 2 Fumar daña el aire y la buena salud. Pare de fumar o restrínjalo a hacerlo afuera. Use una chaqueta y un sombrero exclusivamente para fumar, y déjelos afuera después de fumar para que nadie en su hogar esté expuesto al humo del cigarrillo/cigarro.
- 3 Ponga mucha atención a reducir los factores que afectan alergias o asma como polvo, moho, caspa de mascotas, humo de cigarrillo o cigarro y productos caseros con olores fuertes.
- 4 Consiga consejo médico si tiene una enfermedad crónica o recurrente. Identifique las alergias específicas.
- 5 Mantenga las mascotas, las camas para mascotas y las áreas para mascotas limpias y aspiradas. Use un peine especial para quitar las pulgas de gatos o perros.
- 6 Aspire áreas utilizadas por mascotas y reduce el paso y reduzca el movimiento de sus mascotas desde afuera hasta el interior de su hogar para evitar traer pulgas a su casa.
- 7 Si las pulgas son un problema, busque más información sobre el control menos tóxico de las pulgas, por ejemplo: aspirar, champú y peinilla, restringir el paso de mascotas, etc.

Medio Ambiente

- 8 Identifique la posible fuente de polución y asegúrese de que cumple con las leyes de polución medioambientales.
- 9 Identifique las fuentes de humo y pida que se corrijan. Ayude a sus vecinos para que aprendan los riesgos que el humo de quemar madera tiene para la salud. Trate de convencer a sus vecinos de controlar la quema de madera.

Control de Polvo y Plomo.

- 10 Busque consejo de un experto para reducir los niveles de plomo en su hogar. Envenenamiento por plomo ocurre más frecuentemente en niños que viven en edificios construidas antes de 1978, cuando fue prohibido.
- 11 Reduzca la cantidad de plomo y polvo que entra en su hogar. Quítese los zapatos cuando entre a su hogar. Instale tapetes comerciales en la entrada a su hogar. Polvo que entra en su hogar puede contener plomo, pesticidas y otros materiales tóxicos.
- 12 Antes de empezar una remodelación en su hogar, aprenda cuales son los métodos de seguridad para limitar su exposición al plomo.
- 13 Si su hogar fue construido antes de 1978 prueba la pintura para el plomo, especialmente si hay niños presentes en su hogar. Envenenamiento con plomo puede causar perdida de inteligencia, discapacidades de aprendizaje, dificultades de comportamiento, daño al cerebro y sistema nervioso y retardación del crecimiento de los niños.
- 14 Repare o remueve pintura con plomo que no está 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.
- 15 Si alguien en su hogar tiene alergias o asma, considere quitar las alfombras para reducir la exposición a polvo, plomo y alérgenos.
- 16 Es mejor reemplazarlo alfombras con pisos de madera, baldosas o linóleo. Cuando seleccione nuevas alfombras elija alfombras de fibras cortas y unidas (tight weave) con la parte de atrás hecha de tela en vez de alfombras con fibras largas y separadas (plush or shag) con la parte de atrás hecha de goma. Considere no utilizar pegamentos o adhesivos en la instalación.
- 17 Utiliza una aspiradora vertical o con cabeza poderosa (notar: cabeza poderosa significa que la aspiradora tiene escobillas alimentadas eléctricamente para remover el polvo y la suciedad).
- 18 Inspeccione la bolsa y el cinturón de la aspiradora a menudo.
- 19 Considere utilizar una máscara (tipo N95) mientras aspire para ayudar reducir la severidad de alergias inducidas por polvo. Una máscara de polvo es recomendada cuando se cambia o vacía la bolsa de la aspiradora. Para vaciar las aspiradoras que no tienen bolsa que se puede reemplazar, por favor hágalo afuera de su hogar.
- 20 Aumente la frecuencia de aspirar y limpiar. Si tiene alergia a los ácaros del polvo, lave semanalmente las sábanas en agua caliente y aspire al menos una vez a la semana.
- 21 Use un trapo húmedo para quitar el polvo. Aumente la frecuencia de limpiar el polvo.
- 22 Aspire ambos lados de las alfombras pequeñas con una aspiradora de cabeza poderosa.
- 23 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.
- 24 Lave la ropa de trabajo separada del resto.
- 25 Lávese las manos con más frecuencia.
- 26 Considere comprar cubiertas para almohadas y/o colchones para reducir alergias para alguien que tenga alergia al polvo o ácaros del polvo.

La Humedad

- 27 Mantenga la temperatura en el interior de su hogar entre 60 y 68 grados para reducir la humedad. Ácaros domésticos y mohos crecen en humedad relativa de más de 50%. Temperaturas mayores de 75° F pueden causar fatiga y letargia.
- 28 Considere comprar un higrómetro para monitorear los niveles de humedad de su hogar. Trate de mantener la humedad relativa (RH) en su hogar entre 30-50%. En el área del Puget Sound está variación de RH es razonable durante todo el año.
- 29 Limpie el cajón del refrigerador cada tres meses.
- 30 Limpie las resistencias de la parte trasera del refrigerador cada seis meses.
- 31 Reparar las goteras en la cocina o baño y deshacerse de cualquier material dañado por el agua.
- 32 Reducir la humedad de la cocina cubriendo con una tapadera las ollas, usando un ventilador y/o abriendo las ventanas.
- 33 Considere la posibilidad de remover la alfombra de la cocina o baño.
- 34 Usa un ventilador y abra las ventanas para reducir la humedad. El ventilador en el baño debe estar prendido al menos 30 minutos después de ducharse.
- 35 El ventilador de la cocina o del baño debe ventilarse hacia el exterior.
- 36 Limpie el moho con agua caliente y detergente. Deje secar bien el área.
- 37 Limpie y desinfectar las áreas contaminadas por el agua desbordada de las cloacas.
- 38 Inspeccionar las salidas de agua en el hogar y la protección contra la humedad en la fundación del hogar.
- 39 Utilice un deshumidificador en el sótano y vacíe la agua que recoge regularmente.
- 40 Cubrir el suelo del espacio del arrastre debajo de la casa con 6 milímetros de polietileno, y asegurarlo al suelo con arena, ladrillos o grava. El plástico reducirá la humedad y el radón en su hogar.
- 41 Considere ventilar el espacio del arrastre debajo de la casa.
- 42 Consultar a un especialista para corregir problemas de humedad en el sótano.
- 43 Ventila la secadora de ropa al exterior para reducir la humedad, moho, y polvo.
- 44 Ventila la casa abriendo las ventanas cuando el tiempo lo permite. Reparar o reemplazar las ventanas que no se pueden abrir.
- 45 Minimizar las actividades que producen humedad: Tomar duchas cortas, poner las tapaderas en las ollas, usar los ventiladores del hogar.
- 46 Corregir los problemas específicos de las salidas de agua. Inspeccionar los tubos, la fundación, la elevación.
- 47 Deshacerse de los materiales dañados por el agua.

La Calidad Del Aire Que Respira En Su Hogar

- 48 Cuando condiciones permitan (clima, seguridad, polución de aire y polen), abra las ventanas más frecuentemente y mantenga la ventana de su cuarto parcialmente abierta durante la noche para mejorar la ventilación.
- 49 Si usted remplaza su horno, tenga en cuenta que un horno eléctrico pone la menor cantidad de contaminantes en el aire.
- 50 Inspeccionar el calentador para asegurarse de que funciona adecuadamente.
- 51 Limpie los tubos del calentador cada cinco-diez años. Considere la posibilidad de limpiar los conductos del horno si adentro de los conductos hay infestación de roedores o insectos, cantidades excesivas de polvo o crecimiento de moho visible. Si tiene conductos de aire aislados y el aislante está mohoso, debe ser sustituido. Corrija las condiciones que causaron el crecimiento del moho o el moho regresará. Contrate para la limpieza de ductos de su estufa sin el uso de un pesticida.

- 52 Evite el uso de filtros de fibra de vidrio porque este tipo de filtro tiene baja capacidad de filtración. Filtros electrónicos deben ser limpiados cada mes. Filtros de papel plegado deben reemplazarse cada 3 meses, o más frecuentemente si es necesario.
- 53 Instale una entrada de aire exterior para asegurar que la combustión del calentador es correcta.
- 54 Considere tener el aire de su hogar probado para medir los niveles del formaldehído. Formaldehído es un irritador de los tejidos de la nariz, los pulmones y la piel. Hay evidencia que contribuye al desarrollo y aumento de asma.
- 55 Selle las fuentes de formaldehído que no pueden ser removidas. Utilice un sellador de poliuretano o acrílico. Quite las fuentes de formaldehído si los niveles son muy altos y las fuentes no pueden ser selladas.
- 56 Deshacerse de las fuentes de formaldehido si los niveles del toxico son muy altos y la superficie no puede ser tratada.
- 57 Analizar si hay materiales que contienen asbestos.
- 58 Deje el asbesto en su lugar o cubra/aísle el asbesto.
- 59 Pregunte por la extracción de asbestos. (busque servicios de remover el asbesto en sus páginas amarillas locales). También puede llamar a PSCAA, 800-552-3565 para más información de cómo remover asbestos.
- 60 Haga una prueba de Radón en su hogar. Kits para hacer la prueba/el análisis de radón son disponibles en una ferretería o visite www.radonkit.org para ordenar un kit de la Asociación Americana del pulmón.
- 61 Consulte la línea de teléfono de información en Radón (800-767-7236) para reducir los niveles que son más altos de 4 pCi/l (pico Curies/litro). El riesgo de cáncer de pulmón es asociado con altos niveles de radón.
- 62 Mantenga limpio el piso del garaje, por seguridad, revise cuales materiales peligrosos almacena usted. Almacene los productos tóxicos afuera en un gabinete cerrado. Considere ventilar el garaje al exterior.
- 63 Evite calentar el carro en su garaje. Maneje el carro a fuera inmediatamente después de prenderlo para minimizar exposición a los humos de escape en el garaje y en casa.
- 64 Instalar un tapete de calidad industrial entre el garaje y su hogar.
- 65 Llamar a la compañía del gas sobre un posible escape en la estufa/ hornillo.
- 66 Instalar un ventilador sobre la estufa.
- 67 Usar el ventilador mientras cocina.
- 68 Ventile el ventilador de la estufa al exterior para minimizar la acumulación de humedad.
- 69 Evite usar un calentador de keroseno o gas que no está ventilado dentro de su hogar, puede ocurrir envenenamiento por monóxido de carbono.
- 70 Inspeccionar la chimenea/estufa de leña . Las estufas de leña más antiguas pueden no cumplir con los estándares actuales de calidad del aire. Considere la posibilidad de actualizar la estufa o usar menos frecuencia. Quemar madera sazonada seca y proporcionar suficiente aire para el fuego.
- 71 Algunas personas reaccionan a los olores o fragancias en muchos de los productos comunes para la limpieza y productos de cuidado personal comúnmente usados por ejemplo el champú, jabón, y cremas. Cambie esos productos para unos sin aroma o fragancias y evite los ingredientes que contienen el petróleo, y los formaldehídos. Los productos para mirar incluyen desodorizantes, ambientadores de aire, perfumes, colonias, detergentes del lavadero, suavizador de la tela, hojas antiestáticas del secador, cosméticos, productos del cuidado de pelo, productos de la piel, jabones de plato, y otros productos de limpieza. Cuando sea factible use los productos de tipo bomba en vez de aerosoles.
- 72 No utilice ningún tipo de limpiador de aire que produzca ozono. También conocido como O₃, y a veces referido como "oxigenador," el ozono es un irritante pulmonar y un riesgo potencial para la salud. Los generadores iónicos y los precipitadores electrostáticos o los limpiadores de aire electrostáticos tampoco se recomiendan porque pueden producir ozono. Utilice un sistema de filtrado mecánico que tenga un filtro HEPA.

Productos Tóxicos En Su Hogar

- 73 Use 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.
- 74 Use los productos tóxicos con una base de solvente afuera de la casa o si los usa dentro abra dos ventanas para crear una corriente y tenga un ventilador encendido.
- 75 Usa guantes y lentes protectores siempre que se esté usando pesticidas o productos corrosivos.
- 76 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.
- 77 Mueve materiales flamables lejos de una fuente de ignición.
- 78 Mueve todos los productos tóxicos en un área fuera del alcance de los niños.
- 79 Llame a la Hazards Line al (206) 296-4692 para averiguar cómo deshacerse de productos tóxicos.
- 80 Llame a la Hazards Line para averiguar cómo deshacerse de productos cuyo uso está prohibido por la ley.
- 81 Reduzca o deje de usar pesticidas de interior. Pruebe los controles que no usan químicos o usan productos menos peligrosos. Si los insectos invaden su casa investiguen por qué. Por ejemplo, las hormigas comunes buscan agua (busque fugas), o alimentos (derrames de limpieza y almacene los alimentos en el refrigerador o en recipientes herméticos).
- 82 Evitar aplicar pesticidas continuamente durante el año. Trate los problemas específicos sólo cuando sea necesario y use controles no químicos o químicos menos peligrosos si es posible.
- 83 Considere hacer la actividad afuera para aumentar su consumo de aire fresco.
- 84 Instalar un ventilador en las áreas en las que se utilizan productos tóxicos.
- 85 Aprender más sobre los riesgos que conlleva utilizar productos tóxicos y averiguar cual es el equipo necesario para utilizar el producto sin peligro para mi salud.
- 86 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.
- 87 Evite usar pesticidas en su césped. Para mantener su césped sano, fertilizar con un fertilizante "orgánico natural" o "de liberación lenta". Los suelos en Washington occidental son a menudo bajos en calcio, así que aplique cal en primavera u otoño si una prueba de suelo muestra una deficiencia de calcio o un pH <5.

PARTE III: Sumario de su Plan de Acción

Revise los artículos en el Plan de Acción y decida qué elementos son más necesarios. Base esto en:

- importancia para las personas en su hogar,
- su disposición a hacerlas,
- importancia para sus asuntos generales en el hogar, y
- el consejo de expertos (si es apropiado).

Comprométete a tomar tres acciones en las próximas seis semanas y grabarlas aquí. Elija al menos una acción que requiera la creación de un nuevo hábito saludable y al menos uno que se pueda terminar rápidamente con poco gasto o esfuerzo.

Para mejorar la salud de mi/nuestro hogar, yo/nosotros tomaremos estas tres acciones en las próximas 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 substancias: asbestos, formaldehído, radón, etc.)	206-721-2583
Asociación para edificios saludables.....	206-297-3808

Para averiguar alternativas a pesticidas y otros productos tóxicos:

Coalición de Toxicología del Estado de Washington.....	206-632-1545, 800-844-SAFE
Universidad de los Estados del Oeste (WSU) Extensión Cooperativa con King County.....	206-296-3900

Para conseguir información sobre asbestos:

Agencia Controladora de la Polución Ambiental en Puget Sound.....	206-343-8800
---	--------------

Para reparar fugas de gas y electrodomésticos que utilizan gas:

Compañía de gas natural de Washington.....	206-464-1999 (servicio)
--	-------------------------

Para deshacerse de productos tóxicos:

Hazards Line (Seattle/King County)	206-296-4692
trabajo 206-296-3976	

Departamento de Ecología del Estado de Washington	1-800-RECYCLE
---	---------------

Información sobre la calidad del aire en el hogar

Agencia de Protección Ambiental.....	800-438-4318
Asociación Americana del Pulmón en el estado de Washington.....	206-441-5100, 800-732-9339

Información sobre Plomo

Agencia de Protección Ambiental.....	800-532-3394
--------------------------------------	--------------

Laboratorios para analizar el plomo en pintura o en la tierra

Northwest Labs	206-622-0680
AmTest	206-622-8353
Evergreen Analytical	425-882-2672

Programa de Salud Ambiental en el Hogar

Asociación American del Pulmón en el estado de Washington	206-441-5100, 800-732-9339
---	----------------------------

Para reportar incidentes sobre pesticidas

Departamento de Agricultura de Washington	360-902-2040 (Olympia)
---	------------------------

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	1-800-222-1222
---------------------------------------	----------------

Información sobre Radon

Línea de información sobre el Radon del Departamento de la Salud del estado de Washington.....	800-323-9727
--	--------------

Para hablar sobre asuntos sobre el tabaco y fumadores

Asociación Americana	206-512-3280, 800-732-9339
----------------------------	----------------------------

Para analizar la calidad del agua

Evergreen Analytical Labs detecta los niveles de plomo	425-882-2672
Departamento de la Salud de Washington	206-361-2879

Para asuntos sobre el humo de chimeneas

Agencia de Aire Limpio de Puget Sound.....	206-343-8800
Línea sobre el humo de chimenea del Departamento de Ecología	800-523-4636