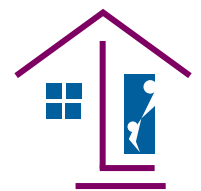




## *Consejos para un Hogar Saludable*



**SU HOGAR**  
Seguro • Saludable

# Consejos para un hogar saludable

## Índice

### **Manejo de alimentos y limpieza ..... 2**

Seguridad de los alimentos  
Limpieza  
Alergias al polvo  
Control de plagas

### **Calidad del aire ..... 6**

Mohos y hongos  
Productos químicos  
Radón  
Asbesto  
Asma

### **Prevención de accidentes ..... 10**

Resbalones, tropezones y caídas  
Ahogamiento, estrangulamiento, y atoros  
Seguridad en el agua  
Seguridad con armas de fuego

### **Seguridad contra incendios y problemas eléctricos ..... 14**

Prevención de incendios y quemaduras  
Seguridad eléctrica  
Rayos  
Interruptores de circuitos de falla de conexión a tierra

### **Prevención de envenenamientos ..... 18**

Manejo y almacenamiento de productos químicos y medicamentos tóxicos  
Vivir con pintura con base de plomo  
El mercurio en su hogar  
Desechos domésticos peligrosos

### **Prevención de delitos ..... 22**

Seguridad en el hogar  
Protección personal

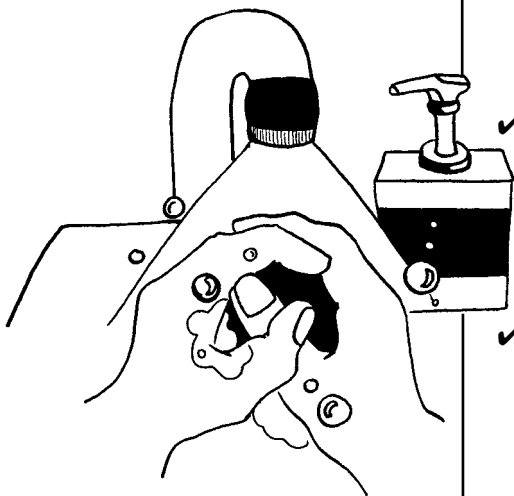
### **Agua potable ..... 26**

Conozca su suministro de agua  
Análisis de calidad del agua  
Problemas comunes con el suministro de agua

# Manejo de alimentos y aseo doméstico

Las enfermedades causadas por alimentos contaminados provocan aproximadamente 76 millones de enfermedades y 5,000 muertes al año.

La mayoría de las víctimas son muy jóvenes, muy mayores o tienen un sistema inmunológico débil. Al almacenar y cocinar sus alimentos de manera segura y mantener su cocina limpia puede reducir el riesgo de que su familia se enferme.



## Consejos de manejo de alimentos para un hogar saludable

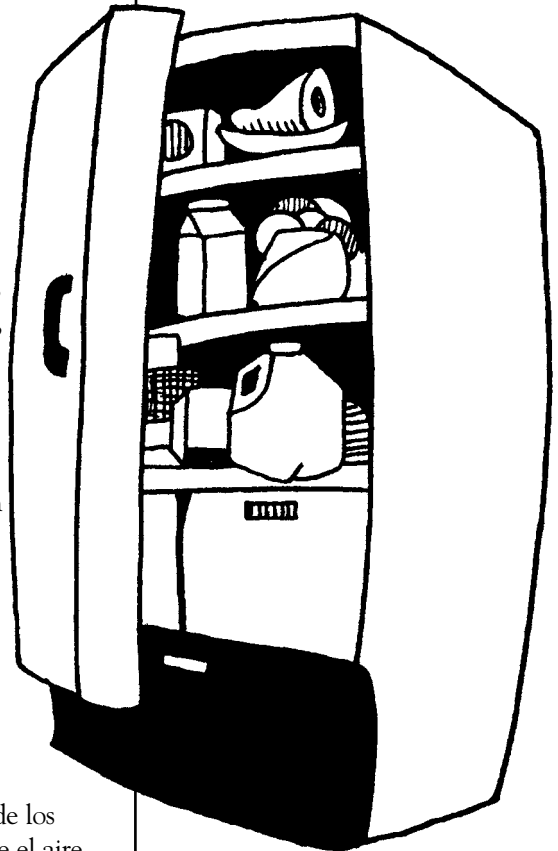
- ✓ Evite la contaminación cruzada. Lávese las manos antes de tocar cualquier alimento. Lávese las manos y lave los utensilios después de manipular carne, pescado o aves crudos.
- ✓ Lávese las manos con frecuencia. Use agua tibia y jabón para lavarse las manos y toallas de papel o de tela limpia para secarse las manos. La investigación ha demostrado que lavarse las manos frecuentemente es la manera más eficaz de prevenir enfermedades causadas por alimentos contaminados.
- ✓ Mantenga los alimentos perecibles refrigerados o congelados hasta que los vaya a utilizar. Descongele los alimentos congelados o en el refrigerador, o bajo un chorro de agua corriente fría, o en un horno microondas (como parte del proceso continuo de cocción). Marine los alimentos dentro del refrigerador.
- ✓ Asegúrese de que la temperatura de su refrigerador sea menor a los 40° F [4.5° C]. Tenga un termómetro dentro del refrigerador y verifíquelo a menudo. Ajuste el termostato a una temperatura más baja si es necesario.
- ✓ Examine los alimentos y las fechas marcadas en las etiquetas. Compre alimentos cuya fecha de caducidad sea más lejana. No compre alimentos si el empaque está dañado. Tire los alimentos que no se vean frescos o huelan mal. Un cambio en el olor o en la apariencia de los alimentos generalmente es señal de descomposición. Tire los huevos que tengan el cascarón cuarteado.
- ✓ Lave y refriegue las tablas de picar y los cuchillos con agua jabonosa después de cada uso. Estos artículos pueden transmitir fácilmente las bacterias infecciosas de las carnes o aves crudas a los vegetales, frutas o carne cocidos. Use diferentes tablas de picar para alimentos crudos o listos para el consumo.
- ✓ No use adobos que hayan estado en contacto con carne o aves crudas como salsa, o para bañar los alimentos. Si desea usar el adobo para esto, hiérvalo primero o prepare otro para ese propósito.
- ✓ Guarde las carnes, aves y pescados crudos en el cajón para carnes del refrigerador o en bolsas de plástico herméticamente cerradas para evitar que sus líquidos escurran sobre otros alimentos. Descongele las carnes, aves y pescados en un

recipiente en la repisa inferior del refrigerador para evitar que los líquidos caigan sobre otros alimentos.

- ✓ Coloque en recipientes con tapa todos los alimentos de consumo inmediato para evitar la contaminación cruzada de carnes crudas o superficies sucias.
- ✓ Use plásticos de protección efectiva para congelar los alimentos.
- ✓ Use un termómetro para carnes para asegurarse de que las carnes están bien cocidas, especialmente la carne molida proveniente de fuentes combinadas, como la carne para hamburguesas. La carne de res, cordero y puerco deben llegar a una temperatura interna de al menos 160° F [70° C]. El jugo debe ser claro y el interior de la carne no debe verse rosada. Las aves deben llegar a una temperatura interna de 170° F [77° C] (pechugas) a 180° F [82° C] (aves enteras y muslos).
- ✓ Cocine todos los pescados y mariscos. Evite comer pescado, almejas, ostiones y mejillones crudos. El US Food and Drug Administration (la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos) recomienda cocinar los mariscos durante 15 minutos a una temperatura interna de 145° F [63° C].
- ✓ Cocine los huevos hasta que las claras estén firmes y las yemas empiecen a endurecerse. No coma alimentos que contengan huevos crudos, como masa para galletas, salsas con huevo, ponche de huevo o mayonesa hecha en casa. Hay productos pasteurizados de huevo que se pueden usar con seguridad para preparar estos alimentos.
- ✓ Para evitar enfermedades, los alimentos calientes deben mantenerse a 140° F [60° C] o más y los alimentos fríos deben mantenerse a 40° F [4° C] o menos hasta el momento de servirlos.
- ✓ Enfríe los alimentos rápidamente antes de guardarlos. Si va a preparar cantidades grandes de alimentos para usarlos después, enfríelos rápidamente. Algunos métodos incluyen: colocar el recipiente en un baño de agua helada, dividir el alimento en varios recipientes pequeños antes de refrigerarlo, incluir hielo como uno de los ingredientes, revolver con una vara de hielo y hacer que el aire circule alrededor del recipiente.

## Seguridad de los alimentos

Las carnes, aves, pescados, lácteos y huevos se pueden dañar rápidamente. Estos alimentos contienen de manera natural bacterias que pueden ocasionar enfermedades si no se guardan o cocinan de manera adecuada.



## Limpeza del hogar

Muchos microbios pueden sobrevivir durante varias horas en las superficies de la cocina. Reduzca el riesgo de enfermarse manteniendo limpios las tablas para picar, mostradores, utensilios, trapos de cocina y toallas. No use esponjas en la cocina. Tienden a acumular pequeños trozos de alimentos y son difíciles de limpiar. Utilice una solución ligera de cloro [2 cucharaditas de cloro por litro de agua] como desinfectante para la cocina. Quizás desee mantener esta solución en una botella con atomizador cerca del fregadero o lavadero de la cocina.

## Alergias al polvo

El polvo de la casa contiene muchas sustancias que pueden provocar alergias, incluyendo caspa de los animales, residuos de ácaros, hongos y polen de plantas. Los sistemas de filtración de aire para una habitación o para toda la casa pueden reducir los niveles de polvo en el hogar. Aspirar, sacudir y trapear frecuentemente también son medidas importantes para controlar el polvo.



### *Consejos de limpieza para un hogar saludable*

- ✓ Limpie y desinfecte la taza y el asiento del inodoro, el lavabo, la tina y los mostradores del baño al menos una vez a la semana.
- ✓ Desinfecte las tablas de picar. Lave las tablas de picar en agua jabonosa caliente y utilice un cepillo para retirar los restos de alimentos y los microbios que se introducen en las grietas y cortes de las tablas. Posteriormente rocíe las tablas con una solución ligera de cloro, enjuáguelas y dejelas secar al aire libre.
- ✓ Mantenga el triturador de basura del fregadero o lavadero de la cocina y la máquina lavavajillas libres de residuos de alimentos. Mantenga los mostradores y mesas limpios. Limpie los mostradores y las mesas después de usarlos en la preparación de alimentos. Se puede usar una solución ligera de cloro para esterilizar estas superficies.
- ✓ Comience cada sesión de preparación de alimentos con una toalla y un trapo limpios. Las esponjas y los trapos húmedos pueden contener millones de microbios. Evite usar esponjas y lave los trapos de cocina y las toallas con frecuencia.
- ✓ Saque la basura diariamente para evitar que los insectos y otras plagas entren a su hogar.
- ✓ Utilice toallas desechables de papel para recoger el líquido de carnes, aves o pescados crudos.
- ✓ Limpie cualquier derrame dentro del refrigerador de inmediato.

---

### *Consejos a las personas alérgicas para tener un hogar saludable*

- ✓ Instale un filtro de aire en la calefacción.
- ✓ Quite cortinas, libros, animales de peluche y alfombras de la habitación de la persona alérgica.
- ✓ Utilice cubiertas a prueba de polvo para el colchón y las almohadas.
- ✓ Evite las almohadas y edredones de plumas o plumón.

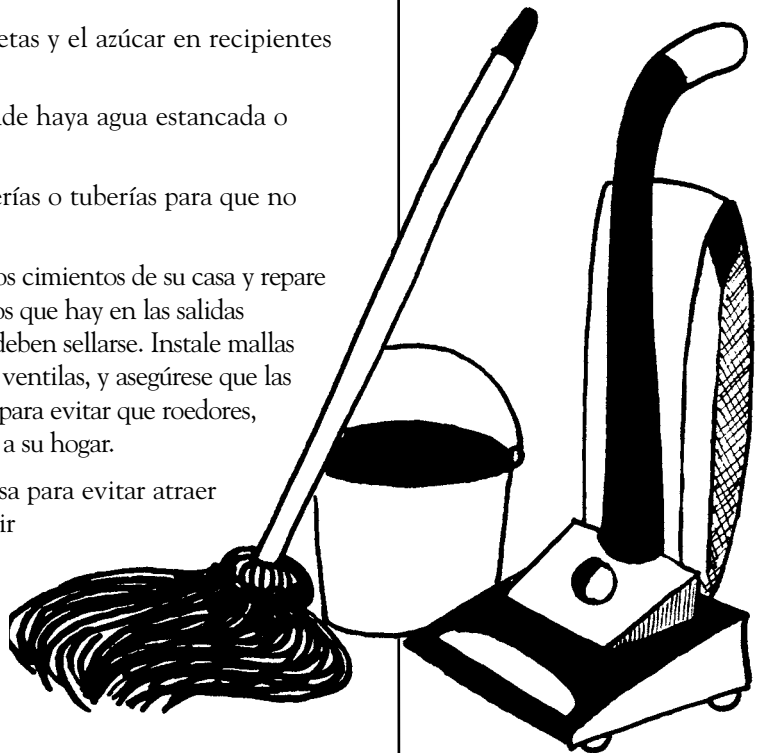
# Control de plagas

Los insectos, ratones y otras plagas entran a las casas buscando alimento, agua y refugio. Una vez que entran, pueden convertirse en una molestia e incluso pueden ser un peligro para la salud. Evite que los insectos, roedores y otras plagas instalen sus madrigueras en su casa limitando su acceso a las fuentes de agua y alimento.

## *Consejos de control de plagas para un hogar saludable*

- ✓ Mantenga los mostradores limpios y lave los platos inmediatamente después de cada comida.
- ✓ Saque la basura todos los días. Coloque la basura en el exterior en botes de basura a prueba de roedores con tapas que ajusten bien.
- ✓ Mantenga el cereal, las galletas y el azúcar en recipientes herméticamente cerrados.
- ✓ Elimine cualquier lugar donde haya agua estancada o donde pueda acumularse.
- ✓ Arregle las fugas en las cañerías o tuberías para que no haya agua disponible.
- ✓ Tape las grietas que haya en los cimientos de su casa y repare las tablas dañadas. Los agujeros que hay en las salidas eléctricas y tuberías también deben sellarse. Instale mallas en todas las ventanas y en las ventilas, y asegúrese que las puertas externas ajusten bien para evitar que roedores, murciélagos e insectos entren a su hogar.
- ✓ Baje la temperatura de su casa para evitar atraer insectos o roedores y prevenir que hagan sus nidos y se reproduzcan en el interior de su hogar.
- ✓ Evite alimentar a los animales salvajes cerca de su casa ya que esto atrae roedores e insectos no deseados.

Ya que la mayoría de los plaguicidas son tóxicos y pueden provocar alergias o ataques de asma, deben usarse como último recurso. Aplique los plaguicidas con cuidado y siguiendo las instrucciones de la etiqueta. Si tiene alguna pregunta sobre la manera segura de usar o desechar un plaguicida, comuníquese con el fabricante. Generalmente, la etiqueta incluye un número gratuito y su dirección.



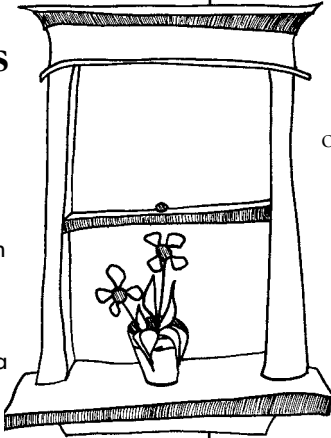
# Calidad del aire

## La mala calidad del aire puede ocasionar muchos problemas de salud.

El humo y otros productos de la combustión pueden irritar las mucosas de los ojos, la nariz y la garganta y provocar dificultad

para respirar. La exposición a ellos puede bajar su resistencia a los virus de la gripe y la influenza y agravar los síntomas del asma y el enfisema.

El monóxido de carbono de los sistemas de calefacción ocasiona aproximadamente 200 muertes al año en los Estados Unidos.



La calidad del aire en el interior de su hogar puede afectar la salud y comodidad de su familia. Los niveles de humedad y temperatura deben estar controlados y el aire debe estar limpio y libre de productos químicos perjudiciales. La mala ventilación (ya sea por exceso o escasez) puede contribuir a los problemas de calidad del aire. Una buena ventilación dispersa los productos químicos dañinos y controla la humedad. Los síntomas asociados con la mala calidad del aire incluyen: nariz congestionada, dolor de garganta, ojos irritados, dolor de cabeza y fatiga. La gente con asma, alergias respiratorias o enfisema son especialmente sensibles a los problemas de calidad del aire.

### *Consejos sobre el humo y los subproductos de la combustión para un hogar saludable*

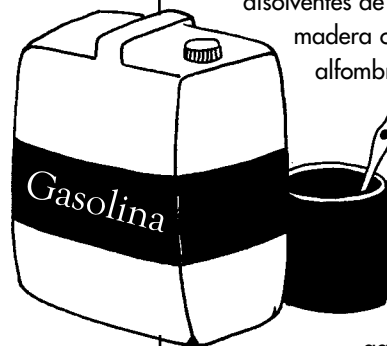
- ✓ Prohíba el consumo de tabaco en su hogar. Si usted fuma, trate de dejarlo o fume fuera de su casa.
- ✓ Instale un detector de monóxido de carbono cerca de las habitaciones.
- ✓ Contrate un técnico que verifique los aparatos de gas y chimeneas una vez al año para asegurarse de que están funcionando adecuadamente. Reemplace los filtros de la caldera cada otoño. Mantenga las secadoras de ropa, estufas y calentadores de agua que funcionen con gas según las instrucciones del fabricante.
- ✓ Asegúrese que las chimeneas y estufas de leña tengan una ventilación adecuada para que el humo y el monóxido de carbono no entren en su hogar. No queme madera tratada ni materiales de construcción de desecho en la estufa o chimenea.
- ✓ Nunca deje el automóvil o algún otro motor de gasolina funcionando dentro de la cochera o garaje.
- ✓ Nunca use un asador de carbón en el interior de su casa o en un área cerrada.
- ✓ Solo use los aparatos que usan combustible según las especificaciones del fabricante.

## Consejos sobre mohos y hongos para un hogar saludable

- ✓ Control de humedad. La mayoría de los expertos recomienda usar un deshumidificador durante el verano para reducir el nivel de humedad. Utilice extractores para sacar la humedad de la cocina y el baño. Asegúrese que la secadora de ropa tenga ventilación hacia el exterior y que el tubo de ventilación no esté tapado u obstruido.
- ✓ Arregle las fugas de agua y la humedad en el sótano antes que se presenten problemas de hongos o moho.
- ✓ No guarde leña dentro de su casa. Los troncos con corteza contienen millones de esporas de moho y son un excelente lugar para que éstos se desarrollen.

## Consejos sobre productos químicos volátiles para un hogar saludable

- ✓ Pídale al constructor o representante de ventas que le muestre productos alternativos que tengan un bajo contenido de químicos volátiles.
- ✓ Incremente la cantidad de aire exterior que entra a su casa. La mayor parte de los sistemas de calefacción y aire acondicionado no permiten la entrada de aire fresco a la casa. Al abrir las ventanas y usar ventiladores en las ventanas y el ático o desván, cuando el clima lo permite, puede aumentar la ventilación en su hogar y reducir la exposición de su familia a los contaminantes del aire interior.
- ✓ Seleccione productos de baja toxicidad. Busque pinturas, limpiadores y otros productos para el hogar que tengan un bajo contenido de químicos volátiles y otros ingredientes tóxicos.
- ✓ Lea las etiquetas de los productos. Con esta información sabrá si los productos se pueden usar con seguridad en lugares con poca ventilación. La etiqueta también le informará si el producto contiene productos químicos que pueden producir cáncer u otros problemas de salud. Seleccione el producto con el menor número de advertencias.



## Mohos y hongos

Los mohos y hongos proliferan en ambientes húmedos y mal ventilados. La exposición a estos agentes puede producir problemas respiratorios –especialmente en personas con asma o alergias. Al controlar la humedad y corregir las fugas de agua y los problemas de condensación, puede evitar el crecimiento de mohos y hongos en su hogar.

## Compuestos orgánicos volátiles (volatile organic chemicals - VOCs)

Los VOCs pueden entrar a su hogar proveniente de diversas fuentes, como pinturas, disolventes de limpieza, madera comprimida, alfombras nuevas y telas de tapicería. Estos compuestos químicos pueden irritar los ojos, la garganta y los conductos nasales, y provocar síntomas como mareo, dolor de cabeza y fatiga.



# Radón

El radón es un gas inodoro e incoloro que despiende la tierra y que puede entrar a su hogar a través de fisuras en la cimentación. La exposición al radón ocasiona miles de muertes por cáncer de pulmón cada año en Estados Unidos. Fumar es la única causa que produce más muertes que el radón. Debido a que puede haber radón en cualquier lugar de Wisconsin, todas las casas deben ser analizadas.



# Asbesto

El asbesto se ha usado en muchos materiales de construcción tales como aislantes para sistemas de calefacción, revestimiento para tuberías, revestimiento aislante para tubería (revestimiento tipo aplanado), mosaicos para piso, recubrimiento de pizarra para muros, tejas de pizarra, revestimientos para cielorrasos, y en el aislamiento de vermiculita. El asbesto se convierte en un problema cuando estos materiales se deterioran, dañan o alteran y las fibras de asbesto son liberadas a la atmósfera. El aire que respiramos con asbesto puede incrementar el riesgo de cáncer.

## Consejos sobre el radón para un hogar saludable

- ✓ Haga una prueba de radón en su casa. Muchas ferreterías venden estuches de análisis económicos rápidos. Es posible que su departamento de salud local también cuente con estos estuches de análisis. Busque un estuche que lleve la frase "Meets EPA Requirements" ("cumple con los requerimientos de la EPA") impresa en el empaque. Realice una prueba en el piso habitado más bajo de su casa. Si el nivel de radón es de menos de 4 picocuris por litro (pCi/L), no es necesario darla seguimiento.
- ✓ Si el nivel sobrepasa los 4pCi/L, repita la prueba rápida o haga una prueba de un año para determinar el nivel promedio de radón en su hogar.
- ✓ Tome medidas correctivas si la segunda lectura también sobrepasa los 4 pCi/L. Llame al Centro de Información sobre Radón al 1-888-LOW RADON, comuníquese con su departamento de salud local para obtener más información o entre al sitio web [www.lowradon.org](http://www.lowradon.org) para obtener mayor información sobre el radón en Wisconsin.

---

## Consejos sobre el asbesto para un hogar saludable

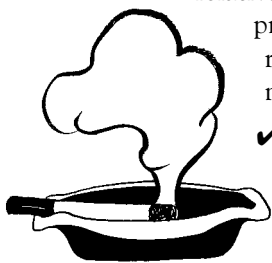
- ✓ Contrate a un inspector certificado en asbesto para que examine su casa y analice los materiales para determinar si contienen asbesto. Si hay asbesto y se encuentra en buen estado, quizás sea mejor no quitarlo.
- ✓ No trate de quitar usted mismo el asbesto. Este trabajo sólo debe hacerlo un personal capacitado y certificado.
- ✓ Llame al Programa de Salud Ambiental y Ocupacional para el Asbesto de Wisconsin (Wisconsin Asbestos Program) al (608) 261-6876 para recibir mayor información

## Consejos para un hogar saludable para personas que sufren de asma

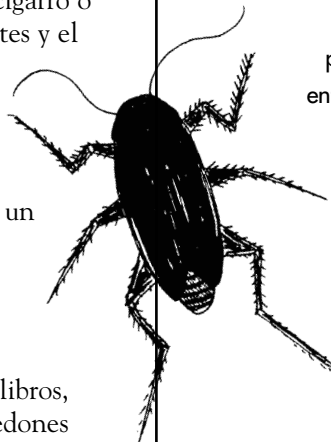
- ✓ Limite su exposición a la caspa de los animales. Si la persona que sufre de asma es alérgica a los gatos o a los perros, es probable que la mascota de la familia deba ser sacada de la casa. Si esto no es posible, evite que el animal entre a la habitación de la persona alérgica.



- ✓ Considere la instalación de un filtro de aire de alta eficiencia en su sistema de calefacción.
- ✓ Controle la humedad. Al mantener la humedad relativa por debajo del 50% y corregir los problemas de humedad, usted puede reducir la proliferación de ácaros, mohos y hongos en su hogar.



- ✓ Reduzca en su hogar el nivel de irritantes de las vías respiratorias, tales como el humo de cigarro o de la madera, los solventes y el polen.
- ✓ Elimine las cucarachas. Esto se puede lograr limpiando cuidadosa y regularmente (especialmente la cocina), sacando la basura diariamente y —si es necesario— contratando un programa profesional de control de plagas.
- ✓ Controle el polvo. Trapee, sacuda con trapo húmedo y aspire con frecuencia. Cubra los colchones y almohadas con fundas a prueba de polvo. Quite las alfombras, las cortinas, los libros, los animales de peluche y las almohadas o edredones de pluma o plumón de la habitación de la persona con asma. Lave la ropa de cama una vez a la semana con agua caliente para matar a los ácaros.



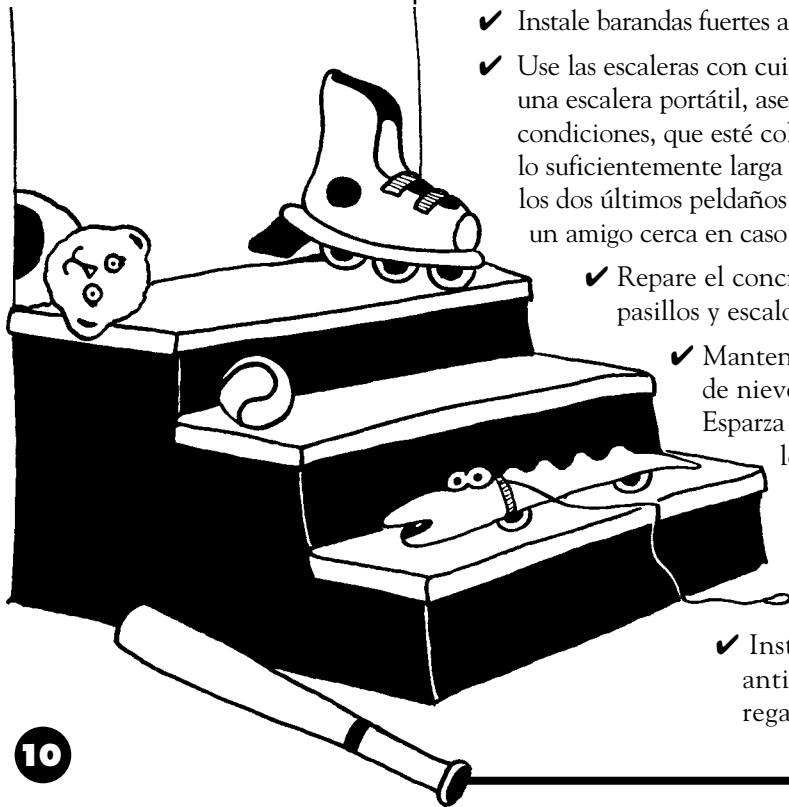
## Asma

El asma es una enfermedad crónica de las vías respiratorias que ocasiona episodios repetidos de sibilancias, falta de aire, opresión en el pecho y tos. Más de 3,000 niños y adultos jóvenes son hospitalizados cada año en Wisconsin debido al asma. Los contaminantes biológicos, como la caspa de las mascotas, mohos, polen y residuos de las cucarachas pueden desencadenar los síntomas del asma. Respirar lo que irrita los pulmones, como el humo, los solventes, el ozono y los gases de escape de los motores también puede contribuir a esta enfermedad.

# Prevención de accidentes

Su hogar debe ser un lugar seguro para que viva su familia. ¿Lo es? Los estudios más recientes indican que las casas no son tan seguras como pensamos.

En Estados Unidos, ocurren cerca de 20,000 muertes y alrededor de 25 millones de lesiones en los hogares cada año. Alrededor de 80,000 de estas lesiones provocan algún tipo de discapacidad permanente.



## Consejos para reducir el riesgo de caídas para un hogar saludable

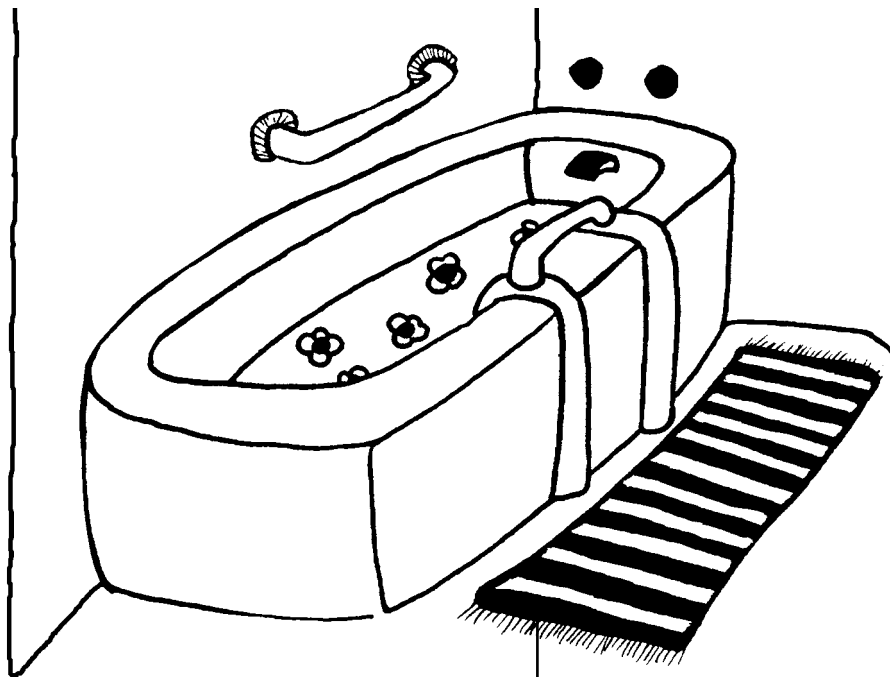
- ✓ Use recubrimientos antideslizantes en los pisos con superficies duras.
- ✓ Evite las alfombras y tapetes demasiado gruesos con diseños complicados, especialmente en las escaleras.
- ✓ Cambie cualquier alfombra o tapiz dañado, roto o deshilachado.
- ✓ Examine las escaleras y pisos de madera y reemplace las secciones rotas, combadas o podridas.
- ✓ Mantenga las escaleras y pasillos libres de cables, juguetes o cualquier otra cosa que impida el libre tránsito.
- ✓ Asegúrese que las escaleras y pasillos exteriores o interiores están bien iluminados y sin sombras.
- ✓ Instale barandas fuertes a ambos lados de todas las escaleras.
- ✓ Use las escaleras con cuidado. Antes de subir por una escalera portátil, asegúrese que esté en buenas condiciones, que esté colocada de manera segura y que sea lo suficientemente larga para ser estable. Nunca se pare en los dos últimos peldaños de una escalera portátil. Tenga a un amigo cerca en caso que se caiga.
- ✓ Repare el concreto roto o desnivelado en pasillos y escalones.
- ✓ Mantenga los pasillos y escalones libres de nieve y hielo durante el invierno. Esparza arena o deshielantes químicos en los lugares con hielo.
- ✓ Mantenga las mangueras, juguetes, patinetas y otros objetos fuera de los pasillos y escalones.
- ✓ Instale tiras o tapetes y barras antideslizantes en la tina o en la regadera o ducha.

### *Proteja a sus hijos pequeños de las caídas*

- ✓ No permita que los niños salten o peléen sobre las camas u otros muebles.
- ✓ Instale barandas en las camas para evitar que los niños pequeños se caigan mientras duermen.
- ✓ No use andadores. Los andadores provocan muchas lesiones graves cada año, especialmente en las escaleras.
- ✓ Instale puertas de seguridad en la parte superior e inferior de todas las escaleras si hay niños pequeños.
- ✓ Instale rejas protectoras en las ventanas que están en la planta baja y superiores.
- ✓ Ajuste las puertas automáticas del garaje para que se vuelvan a abrir fácilmente si golpean algún objeto.
- ✓ Compre cascos para bicicleta para todos los miembros de su familia que monten bicicleta. Recuérdeles a los niños que deben usarlos.

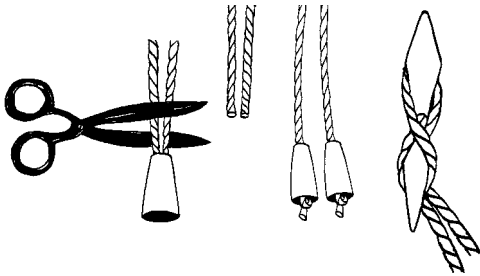
## **Resbalones, tropezones y caídas**

Las caídas son la causa principal de lesiones en el hogar. La mayoría de las caídas ocurren cuando alguien se resbala en una superficie mojada, resbalosa o con hielo; cuando se tropieza con un tapete o alfombra suelto, con un juguete o con algún otro objeto, o se tropieza en las escaleras. Las caídas también ocurren desde el techo, escaleras y muebles.



## Ahogamiento, estrangulamiento, y atoros

Cientos de personas mueren cada año después de atorarse con comida, monedas u otros objetos pequeños. La mayoría de estas muertes involucran bebés, niños pequeños y ancianos.



## Seguridad en el agua

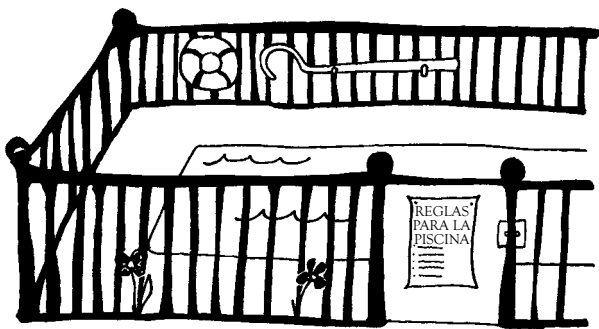
El ahogamiento es la sexta causa de muerte accidental. Entre 1999 y 2003, 338 residentes de Wisconsin murieron por ahogamiento. Muchas de esas muertes pudieron haberse prevenido.

### Consejos para evitar asfixias, atragantamientos, y atoros

- ✓ Aprenda cómo se usa la maniobra de Heimlich para ayudar a alguien que se está asfixiando o atorando.
- ✓ Mantenga los objetos pequeños alejados de los niños pequeños. Cualquier objeto que sea lo suficientemente pequeño para pasar por el tubo de un rollo de papel higiénico representa un peligro de asfixia o atoro.
- ✓ Acueste a los bebés sobre la espalda y no use los colchones suaves en la cuna. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los bebés duerman sobre la espalda en un colchón firme.
- ✓ Use tirantes o aditamentos para enrollar los cordones de cortinas y persianas o corte los extremos de los cordones. Llame al 1(800)506-4636 para recibir gratis juegos para reparar todas las persianas de su casa.
- ✓ Retire los cordones de la ropa de los niños.
- ✓ No sirva alimentos que sean difíciles de masticar. Los niños pequeños y las personas mayores tienen dificultad para masticar y tragar ciertos alimentos. Las frutas y vegetales crudos, las salchichas y otros alimentos duros deben cortarse en trozos pequeños antes de servirlos.
- ✓ Quite las puertas de los electrodomésticos antes de botarlos.
- ✓ Mantenga las bolsas de plástico fuera del alcance de los niños pequeños. Incluso las bolsas de plástico delgado presentan un riesgo de asfixia para los niños.
- ✓ Mantenga los globos desinflados y los restos de globos fuera del alcance de los niños pequeños.

### Consejos sobre seguridad en el agua para un hogar saludable

- ✓ Aprenda resucitación cardiopulmonar. Este sencillo método puede salvar la vida a una persona que ha dejado de respirar.
- ✓ No mezcle el agua con la electricidad. Nunca coloque aparatos eléctricos como radios, secadoras de pelo o ventiladores cerca del lavabo, tina o piscina.



### *Proteja a los niños pequeños de los riesgos acuáticos*

- ✓ Nunca deje a un niño pequeño cerca de una piscina o tina o dentro del agua sin supervisión. A los niños les encanta jugar en el agua y pueden ahogarse en segundos. Mantenga la tapa del inodoro cerrada cuando no se esté usando y cierre la puerta del baño. Vacíe la tina y las cubetas o baldes inmediatamente después de usarlas. Coloque las cubetas o baldes boca abajo fuera de la casa para evitar que se acumule el agua de lluvia o nieve derretida.
- ✓ Enseñe a los niños a nadar y hable con ellos sobre la seguridad en el agua.
- ✓ Cerque las piscinas y tinas exteriores con una cerca de 5 pies [1.5 m] de altura y una reja de cierre automático a prueba de niños. Asegúrese que el exterior de su casa no se use como uno de los lados de la cerca.

### *Consejos para los propietarios de armas de fuego*

- ✓ Guarde las armas de fuego y las municiones por separado en gabinetes con cerradura y llave.
- ✓ Oculte las llaves del gabinete de las armas o llévelas con usted en todo momento.
- ✓ Tome un curso de seguridad con armas de fuego.
- ✓ Exija que todos los habitantes de su casa aprendan las reglas de seguridad para el uso de armas de fuego.
- ✓ Saque las balas de las armas de fuego antes de guardarlas.
- ✓ Guarde las armas de fuego descargadas y con el seguro puesto.

## Seguridad con armas de fuego

Cada dos horas un niño es asesinado con una pistola. Las pistolas intrigan a los niños, pero también pueden matar instantáneamente. Los niños y adolescentes no comprenden totalmente el peligro que representan las armas de fuego.

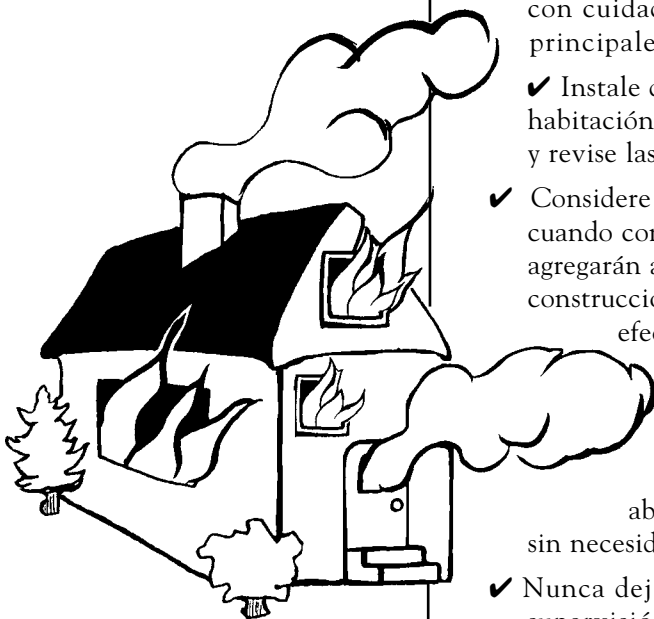
El suicidio es la segunda causa de muerte entre los adolescentes y adultos jóvenes de Wisconsin. Muchos suicidios se cometen con pistolas.

Los propietarios de armas de fuego tienen la responsabilidad de asegurarse que las armas y municiones están seguramente guardadas.



# Seguridad contra incendios y problemas eléctricos

Los incendios y las quemaduras son la segunda causa de lesiones en el hogar.



## Consejos sobre seguridad contra incendios para un hogar saludable

- ✓ Deseche los cigarrillos, cigarros y cerillas o fósforos con cuidado. Fumar sin cuidado es una de las causas principales de incendios en el hogar.
- ✓ Instale detectores de humo en cada piso, en cada habitación y en el sótano y el ático o desván de su casa y revise las baterías todos los meses.
- ✓ Considere la instalación de un sistema de rociadores cuando construya una casa nueva. Estos sistemas le agregarán algunos miles de dólares a los costos de construcción, pero han resultado ser la manera más efectiva que hay en el mercado de prevenir incendios.
- ✓ Planee al menos dos rutas de escape desde cada nivel de su casa y haga simulacros de uso. Asegúrese que puede abrir las puertas y ventanas desde el interior sin necesidad de usar una llave.
- ✓ Nunca deje velas o la chimenea encendidas sin supervisión.
- ✓ Evite colocar parrillas sobre plataformas de madera o bajo un toldo.
- ✓ No coloque materiales combustibles, como ropa o trozos de madera cerca de una caldera, calentador de agua, calefactor o radiador portátil.
- ✓ No use productos químicos inflamables en espacios cerrados, especialmente cerca de algún electrodoméstico que tenga luz piloto de encendido automático.
- ✓ Revise la caldera, la chimenea y los electrodomésticos de gas y combustible cada año. Algunas compañías de servicios públicos proporcionan inspecciones gratuitas o a bajo costo. De lo contrario, comuníquese con un profesional de la calefacción para que le haga una inspección.
- ✓ Limpie los filtros de pelusas de la secadora de ropa después de cada uso.

- ✓ No toque a una persona que ha sido electrocutada. Primero asegúrese de que la electricidad ha sido cortada. De lo contrario, usted podría resultar lesionado.
- ✓ Aprenda cómo prevenir y extinguir los incendios en la cocina. Si ocurre un incendio, no se asuste. Si el incendio es dentro del horno, cierre la puerta y apague el horno. Use una tapa de olla para sofocar un incendio en la estufa. Tenga un extintor de incendios tipo ABC cerca de la cocina y verifíquelo anualmente para ver si necesita reemplazarlo o recargarlo.
- ✓ Mantenga cualquier sustancia combustible alejada de la estufa.
- ✓ Evite distraerse mientras cocina. Pídale a alguien que conteste el teléfono o abra la puerta. Si necesita salir de la cocina, apague las hornillas hasta que regrese.
- ✓ Evite escaldaduras colocando un termostato en el calentador de agua a 120° F [49° C] o menos. Instale dispositivos anti-escaldaduras en todas las tinas y regaderas.
- ✓ Apréndase los números de emergencias de su área. En la mayoría de las regiones, el 911 lo comunicará con un operador de emergencias. Coloque este número cerca de todos los teléfonos de su hogar. Enseñe a los niños el número de emergencias.

### *Proteja a sus hijos de incendios y quemaduras*

- ✓ Enseñe a los niños que los fósforos y encendedores no son para jugar. Guarde estos objetos fuera del alcance y de la vista de los niños pequeños.
- ✓ Enseñe a sus hijos qué hacer si huelen humo o si suena la alarma del detector de humo.
- ✓ Haga que los niños practiquen cómo escapar en caso de un incendio.
- ✓ Nunca deje a los niños pequeños solos. Muchos incendios mortales han sido iniciados por niños que se quedaron sin supervisión.
- ✓ Use la hornilla trasera de la estufa y siempre voltee los mangos de las cacerolas hacia adentro para que los niños pequeños no las alcancen.
- ✓ Mantenga el cordón de las ollas de cocción lenta, cafeteras eléctricas y freidoras que están sobre el mostrador fuera del alcance de los niños pequeños.

## Prevención de incendios y quemaduras

Cada año cerca de 4,000 habitantes de Estados Unidos mueren en incendios en casa. Otros miles resultan lesionados por incendios o quemaduras accidentales. La mayoría de estas muertes involucran a niños pequeños y ancianos.

La mayoría de los incendios mortales ocurren en casas particulares. Los accidentes en la cocina, los calefactores, incendios provocados por chimeneas, sistemas eléctricos dañados y cigarrillos que se tiran con descuido son las causas comunes.

Revise su casa para ver si hay peligro de incendios y coloque detectores de humo y de monóxido de carbono en cada nivel.





## Seguridad al usar electricidad

Usamos la electricidad todos los días para hacer funcionar el refrigerador, el radio, la televisión y la secadora de pelo. Mientras disfrutamos la comodidad de esos aparatos, tendemos a olvidar que también pueden producir descargas eléctricas e incendios si no se usan correctamente.

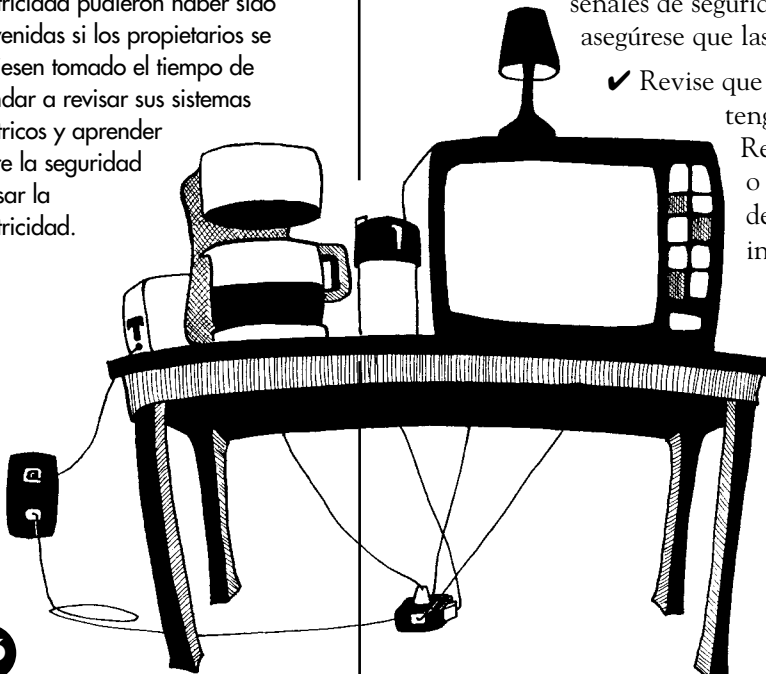
Entre 1999 y 2002, cable, interruptores, contactos y clavijas estuvieron involucrados en alrededor de 32,000 incendios en el hogar que ocasionaron un promedio de 250 muertes al año.

La mayoría de los incendios y lesiones producidas por la electricidad pudieron haber sido prevenidas si los propietarios se hubiesen tomado el tiempo de mandar a revisar sus sistemas eléctricos y aprender sobre la seguridad al usar la electricidad.

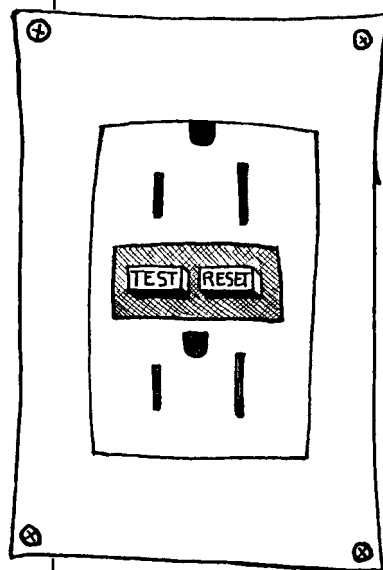
### Consejos sobre seguridad eléctrica para un hogar saludable

- ✓ Revise el cableado de su casa. Los propietarios y compradores de casas con más de 10 años de antigüedad deberían considerar una inspección. Si su casa tiene más de 40 años, el plazo para la inspección ya venció. Contrate a un electricista con licencia para que corrija los problemas que haya encontrado el inspector.
- ✓ Instale contactos con interruptores de circuito de falla de conexión a tierra (GFCI) en la cocina, el baño y la lavandería de su casa. Pruebe estos contactos una vez al mes para asegurarse de que están funcionando correctamente.
- ✓ Nunca coloque cables eléctricos bajo tapetes o colchones. El calor o las chispas producidos por estos cables pueden provocar un incendio.
- ✓ Siga las instrucciones de seguridad que vienen con los aparatos eléctricos nuevos. Preste atención a las señales de seguridad del equipo eléctrico y asegúrese que las comprende.

- ✓ Revise que los cables eléctricos no tengan señales de desgaste. Reemplace los cables raídos o agrietados para evitar descargas eléctricas e incendios.



- ✓ Use bombillas o focos y fusibles del tamaño adecuado. Revise las etiquetas de las lámparas para ver qué tipo de bombilla o foco usar. Revise la etiqueta de su caja de fusibles para asegurarse que los fusibles son del tamaño adecuado para el circuito.
- ✓ Preste atención a los problemas eléctricos y realice las medidas correctivas. Los fusibles que se queman frecuentemente, los cortacircuitos que saltan, las descargas y los interruptores que se calientan son advertencias que algo anda mal en su sistema eléctrico o con un aparato de su hogar.
- ✓ Contrate a un profesional con licencia para hacer reparaciones o modificaciones en el sistema eléctrico de su hogar.
- ✓ Instale tapas en todos los contactos e interruptores eléctricos. Cubra los contactos que no se usan con tapones de plástico.
- ✓ Use los enchufes de 3 patas de manera adecuada. La tercera pata está ahí porque el aparato debe estar conectado a tierra para evitar descargas eléctricas.
- ✓ Vaya a un lugar cubierto durante una tormenta eléctrica. El lugar más seguro es dentro de un edificio o un automóvil. Si está dentro de un edificio, manténgase alejado de las ventanas y puertas abiertas y use el teléfono sólo para emergencias. Si está en el exterior durante una tormenta, manténgase alejado del agua, los árboles y los objetos de metal como palos de golf, joyería y llaves. Evite las áreas bajas que podrían inundarse si llueve mucho.
- ✓ Tenga cuidado de no sobrecargar los contactos o tomacorrientes. Las extensiones no se deben usar como elementos permanentes en la reconstrucción de una casa.



## Interruptores de circuitos por falla de conexión a tierra

Un interruptor de circuito por falla de conexión a tierra o GFCI es un tipo de tomacorriente especial diseñado para evitar descargas eléctricas. Estos tomacorrientes se recomiendan para lugares donde se usa agua.

Instale GFCI en baños, cocinas (a una distancia de 6 pies [1.8 metros] del fregadero, áreas de lavado, garajes y sótanos). Los GFCI también se recomiendan para tomacorrientes exteriores, cerca de albercas o piscinas, saunas y jacuzzis.

# Prevención de envenenamientos

Cada año en Estados Unidos miles de personas sufren envenenamientos accidentales. Estas personas requieren con frecuencia atención médica de emergencia.

El envenenamiento en el hogar incluye monóxido de carbono, productos de limpieza, cosméticos y productos de cuidado personal, pesticidas, medicamentos y plantas.

El envenenamiento generalmente involucra a niños pequeños, pero también afecta a adultos y ancianos.



## Consejos para prevenir envenenamientos para un hogar saludable

- ✓ Proteja a su familia del monóxido de carbono. Instale un detector de monóxido de carbono cerca de las recámaras de su casa y haga que su sistema de calefacción sea revisado cada otoño.
- ✓ Guarde los productos químicos y medicamentos en sus empaques originales. Los empaques originales de estos productos contienen información que podría necesitarse en caso de envenenamiento. Además, los medicamentos y productos químicos que se pasan a recipientes sin etiquetas pueden ser difíciles de identificar. Usar recipientes de alimentos como vasos, tasas o latas de refresco para guardar pesticidas, productos de limpieza o solventes pueden ocasionar un envenenamiento accidental.
- ✓ Lea y siga las indicaciones de las etiquetas del producto. Aprenda a usar la información de las etiquetas para seleccionar productos que sean seguros para su hogar y para el medio ambiente. Si tiene preguntas sobre cómo usar y desechar un producto, llame al fabricante.
- ✓ Cuando compre productos químicos, compre sólo la cantidad que necesita para el trabajo que planea hacer. Aunque comprar una cantidad mayor puede ahorrarle algunos dólares, guardar los productos tóxicos sobrantes en su casa no es buena idea.
- ✓ Nunca mezcle productos de limpieza que contengan cloro con productos que contengan ácidos o amoníaco. Estos compuestos químicos pueden formar gas cloro, que es mortal, al combinarse.
- ✓ Use el Wisconsin Poison Center (Centro de Venenos de Wisconsin) como recurso si tiene preguntas sobre alguna sustancia tóxica o posible envenenamiento. Puede llamar al Centro de Venenos (1-800-222-1222) desde cualquier lugar en Estados Unidos. Coloque su número cerca de todos los teléfonos de su hogar.

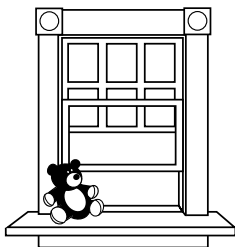
### *Prevenga los envenenamientos en la infancia*

- ✓ Guarde los productos químicos tóxicos en gabinetes con cerradura y llave o por encima de los mostradores. Todos los productos de limpieza, artículos de tocador, pesticidas y pinturas deben guardarse fuera de la vista y alcance de niños pequeños.
- ✓ Guarde las vitaminas, píldoras de hierro y otros medicamentos en gabinetes con cerradura y llave. Esconda la llave en un lugar diferente.
- ✓ Compre productos que estén envasados en recipientes a prueba de niños (esto demora su acceso a los medicamentos; no lo evita).
- ✓ Mantenga las plantas venenosas fuera del alcance de los niños pequeños. Conozca las plantas de su casa y su jardín. Algunas plantas muy comunes, como los filodendros, las difenbaquias y los lirios de los valles son venenosos. Piense en prestarle sus plantas tóxicas a un amigo o llevarlas al trabajo hasta que su bebé sea mayor.

## Manejo y almacenamiento de productos químicos tóxicos

La mayoría de los hogares tienen productos de limpieza, productos químicos para el cuidado de prados, insecticidas, removedores o solventes de pintura, y medicamentos. Cuando estos productos son usados para el propósito previsto, pueden hacer que nuestra vida sea más fácil y agradable. Sin embargo, cuando se usan de manera inadecuada o son ingeridos por un niño curioso, estos productos químicos pueden ocasionar problemas graves de salud o la muerte.





¡OJO! cuidado con  
**EL PLOMO**

## Vivir con pintura a base de plomo

Si su casa fue construida antes de 1978 es posible que tenga barniz o pintura a base de plomo.

El polvo o las escamas de la pintura a base de plomo pueden envenenar fácilmente a los niños de edad preescolar. Los niños de menos de 36 meses de edad tienen un riesgo más alto. Si juegan cerca de las ventanas u otros sitios que tengan pintura desgastada o dañada, pueden llenarse las manos o sus juguetes de polvo.

La exposición al plomo durante la infancia ocasiona problemas de aprendizaje, desarrollo y comportamiento que pueden persistir durante toda la vida.

La exposición al plomo durante la edad adulta puede afectar el embarazo y la regulación de la presión sanguínea.

### Consejos sobre el asbesto para un hogar saludable

- ✓ Lleve a los niños de edad preescolar a que se les haga un análisis de plomo. La mayoría de los niños con envenenamiento por plomo no se ven enfermos. La única manera de saber si el niño tiene envenenamiento por plomo es hacer un análisis de sangre. El departamento local de salud, clínica o un médico pueden hacerle a su hijo un análisis de plomo en la sangre. Todos los niños de edad preescolar que viven en casas antiguas o las visitan regularmente (p. ej., guardería, casa de familiares o de la niñera) deben hacerse la prueba al menos una vez. Si el nivel de plomo en la sangre de su hijo es alto se realizarán más pruebas hasta asegurarse que el nivel de plomo esté bajando.
- ✓ Limpie el polvo y las escamas de la pintura de plomo. Si es posible, use una aspiradora de *High Efficiency Particulate Air*, *HEPA* (Partículas de Aire de Alta Eficiencia) para esta tarea. Pregunte en el departamento local de salud donde puede conseguir una aspiradora HEPA prestada.
- ✓ Controle el polvo de plomo sacudiendo con trapo húmedo las superficies duras, trapeando con agua los pisos y aspirando las alfombras frecuentemente. Lave los trapos de sacudir separados de otras prendas o tírelos a la basura.
- ✓ Concéntrese en los marcos de las ventanas y la carpintería. Use toallas de papel, agua tibia y jabón (cualquier limpiador doméstico sirve) para lavar el polvo y las escamas de pintura sueltas de los marcos de las ventanas y la carpintería. Enjuague bien.
- ✓ No permita que los niños jueguen o duerman en lugares contaminados con polvo o escamas de pintura con plomo.
- ✓ Lave las manos de los niños con frecuencia. Esto es especialmente importante antes de comer, después de jugar afuera y antes de tomar la siesta o dormir.
- ✓ Elija alimentos ricos en calcio y hierro. Estos minerales ayudan a evitar la absorción de plomo.
- ✓ Nunca remueva pintura vieja cuando haya niños presentes. Mantenga a los niños lejos de la casa mientras trabaja en superficies pintadas que estén deterioradas.

- ✓ Nunca raspe o lije en seco ni use una pistola de aire caliente o antorcha para remover pintura vieja. Estos métodos pueden aumentar la exposición de su familia al plomo. De preferencia, use una botella con aspersor llena de agua y moje las superficies donde va quitar la pintura suelta. Asegúrese de limpiar todas las escamas de pintura y el polvo de inmediato.
- ✓ Llame al departamento de salud local o al *Wisconsin Childhood Lead Poisoning Prevention Program* (Programa de Prevención de Envenenamiento de Plomo en la Infancia de Wisconsin) 608-266-5817 para obtener más información.

## El mercurio en su hogar

Muchos artículos domésticos comunes como los termómetros, interruptores eléctricos, bombillos fluorescentes y detectores de humo pueden contener rastros de mercurio. Cuando estos artículos se rompen, queman o alteran, el mercurio puede liberarse al aire de su hogar. Respirar aire con mercurio puede ocasionar daño a los nervios y los riñones.

---

### *Consejos sobre el mercurio para un hogar saludable*

- ✓ Evite comprar artículos que contengan mercurio. Busque sustitutos más seguros tales como termómetros digitales o de alcohol.
- ✓ Si un termómetro se rompe en su casa, recoja el mercurio con cuidado, envuélvalo en una doble capa de plástico y échelo a la basura. NUNCA use una aspiradora para recoger las gotas de mercurio. Esto puede liberar niveles peligrosos de mercurio al aire.
- ✓ Comuníquese con su departamento de salud local de inmediato para recibir ayuda cuando el derrame de mercurio es de más de una cucharadita. Estos derrames requieren de procedimientos especiales de limpieza.

## Desechos domésticos peligrosos

Aproveche las campañas anuales de "limpieza total" o "clean sweep" patrocinadas por su comunidad para deshacerse de desechos domésticos tóxicos, como restos de pintura, solventes y pesticidas. Lleve el aceite para motor y las baterías usadas a los depósitos para reciclado de la comunidad. El administrador de desechos de la ciudad o el condado le puede decir dónde se encuentra el depósito más cercano.

# Prevención de delitos

Cada 15 minutos hay un robo en alguna parte de Wisconsin.



## *Consejos de seguridad para el hogar*

- ✓ Instale luces con detectores de movimiento. La iluminación es una de las maneras más efectivas de desalentar a un ladrón. Al rodear la parte exterior de su casa con luces detectores de movimiento, puede hacer que sea casi imposible que un ladrón entre sin ser visto.
- ✓ Haga que su casa sea visible. La efectividad de la iluminación aumentará si quita los setos, arbustos y cercas para que su casa sea más visible para los vecinos y los transeúntes.
- ✓ Instale una puerta de apertura automática en el garaje. Una puerta de control remoto le permite entrar y salir de su casa de manera segura. El control remoto debe activar una luz que ilumine el garaje para que pueda ver si hay un intruso escondido desde la seguridad de su auto cerrado. Asegúrese de que la puerta regresa y se vuelve a abrir si golpea un objeto.
- ✓ Instale cerraduras con pasador en todas las puertas exteriores. Estas cerraduras deben instalarse en marcos reforzados para que no se pueda patear y abrir fácilmente las puertas. Todas las cerraduras deben poderse abrir desde el interior sin llave para que pueda salir en caso de un incendio.
- ✓ Instale mirillas panorámicas en todas las puertas exteriores. Éstas le permitirán ver quién está afuera antes de abrir la puerta.
- ✓ Comuníquese con su policía local o con el alguacil para saber cómo localizar a un grabador que marque todos los artículos valiosos como aparatos de sonido, computadoras, cámaras, podadoras y herramientas. En Wisconsin se recomienda que use el número de su licencia para conducir precedido de las letras "WI" como número de identificación. Después de grabar todos sus artículos, se le proporcionarán etiquetas de la "Operación Identificación" para que las coloque en las ventanas cercanas a la puerta delantera y trasera. Estas etiquetas advierten a los posibles ladrones que los artículos valiosos de su casa serán difíciles de vender.

- ✓ No guarde joyería valiosa, artículos de colección o grandes sumas de dinero en casa.
- ✓ Mantenga un inventario de sus objetos valiosos que incluya los números de serie. Un video, fotografía o recibo de venta le ayudará a sustentar su reclamo al seguro en caso de pérdida.
- ✓ Instale cerraduras en las ventanas. Todas las puertas y ventanas corredizas deben tener cerraduras de “ventilación” y auxiliares. Los mosquiteros y protecciones para tormenta deben asegurarse desde el interior. Asegúrese de incluir buenas cerraduras para las ventanas del garaje y el sótano.
- ✓ Recorte los setos cercanos a las entradas para que los intrusos no puedan esconderse en ellos.
- ✓ No anuncie que no está en casa. Nunca deje mensajes en la contestadora que indiquen a los ladrones que usted salió por unos días o que está de vacaciones. Antes de salir, coloque temporizadores para que las luces, la televisión y el radio se enciendan y apaguen en diferentes lugares de la casa. No suspenda la entrega del periódico o correo. Contrate a alguien para que corte el césped o quite la nieve mientras no está y pídale a un vecino que recoja su periódico y el correo y ponga algo de basura en su banqueta el día de recolección de basura.
- ✓ Cierre la puerta de su garaje. Un garaje vacío es señal para los intrusos que usted probablemente no está en casa. También les da fácil acceso a bicicletas, podadoras, equipo para quitar nieve y otros artículos valiosos. Un ladrón que cierra la puerta del garaje crea un escondite donde trabajar cómodamente para entrar a su casa.
- ✓ Cierre su automóvil y mantenga ocultos los objetos valiosos. No guarde el título de su automóvil en la guantera. Lo necesitará para comprobar la propiedad si le roban el coche.

## Seguridad en el hogar

Ocurren más de 30,000 robos al año en Wisconsin. Con cada robo, los delincuentes se llevan objetos valiosos con valor de cientos de dólares y trastoran la vida de los residentes. Muchas víctimas de robos nunca se volverán a sentir seguras en su casa. Los asaltos más graves involucran actos violentos e incluso el homicidio.

La mayoría de los ladrones busca a alguien que sea fácil de robar. Con unas cuantas estrategias sencillas, puede desalentarlos de entrar a su casa.





## Protección personal

Dentro o fuera de casa, todos somos víctimas potenciales de la delincuencia. Los delitos más comunes son el allanamiento y el robo. Pero los informes de robo de automóviles con violencia, secuestro de menores y agresiones físicas crean una gran ansiedad y miedo entre la mayoría de los estadounidenses.

Usted puede reducir el riesgo de que su familia sea víctima de un delincuente. Recuerde que la mejor defensa son el conocimiento y la prevención.



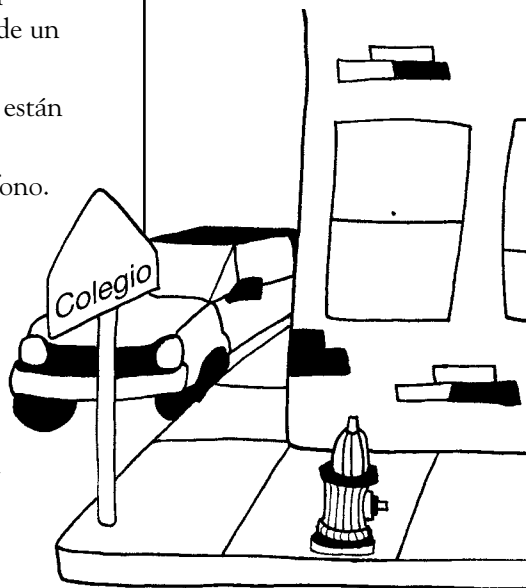
### *Consejos sobre seguridad personal*

- ✓ Mantenga las puertas de su casa cerradas aunque usted esté en casa o no.
- ✓ Nunca le abra la puerta a un extraño. Use la mirilla para ver quién está tocando antes de abrir la puerta. Pida identificaciones antes de permitir que un técnico o la persona que toma la lectura de los medidores entre en su casa.
- ✓ Mantenga las puertas de su coche cerradas mientras conduce y mientras el coche esté estacionado.
- ✓ No proporcione su nombre, dirección, número de tarjeta de débito o número de seguro social por teléfono a un desconocido. Cuando programe el mensaje de su contestadora nunca dé su nombre o dirección. Prográmela para que diga algo así: "Lo siento pero no podemos contestar en este momento, deje un mensaje después de escuchar el tono."
- ✓ Nunca sorprenda a un ladrón. Si, al regresar a su casa, ve evidencia de que están robando su casa, no entre. Vaya a un lugar seguro y llame a la policía de inmediato. El ladrón podría estar cerca y sería peligroso entrar.
- ✓ No muestre grandes sumas de dinero o joyería cara cuando esté en público. Esto es particularmente importante cuando se encuentra en un lugar desconocido.
- ✓ Evite áreas donde se sabe que hay un alto índice de delincuencia, especialmente durante la noche.

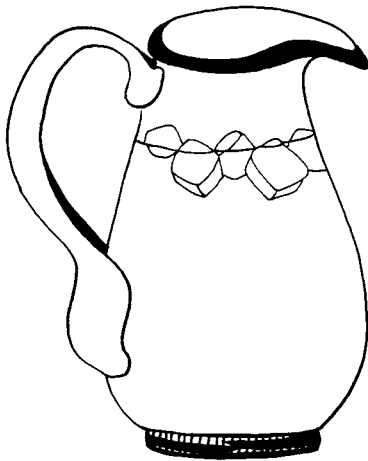
*Proteja a sus hijos de la delincuencia.*

- ✓ Haga que los niños menores caminen a la escuela con un hermano o amigo mayor o llévelos usted mismo a la escuela. No permita que los niños recorran el vecindario, salgan a pedir dulces solos o vendan artículos de puerta en puerta sin la supervisión de un adulto.
- ✓ Diga a los niños que no deben abrir la puerta si están solos.
- ✓ Instruya a los niños sobre el uso seguro del teléfono. Los niños que están solos en casa deben decir a las personas que llamen que sus padres no pueden contestar el teléfono en ese momento. Adviértales que no deben dar su nombre o dirección a desconocidos.
- ✓ Hable con sus hijos sobre la delincuencia y la seguridad. Adviértales que no deben hablar con extraños y recuérdelos que no deben entrar en el coche o la casa de personas que no conocen.
- ✓ Enseñe a los niños cómo usar los teléfonos de emergencia. En la mayoría de las áreas, el 911 lo comunicará con un operador de emergencias. Deje el número del teléfono de un padre, vecino o familiar cercano para que los niños o la niñera puedan comunicarse con alguien si tienen preguntas o se sienten inquietos.
- ✓ Enseñe a los niños el teléfono de su casa y su dirección. Enséñeles cómo llamar a casa desde un teléfono público.

Nunca deje a los niños pequeños solos en áreas públicas como tiendas, parques o baños públicos.



# Agua potable



## Conozca su suministro de agua

Piense detenidamente sobre la manera en que se usa el agua en su casa. Ya sea para beber, cocinar, bañarse o lavar la ropa, un suministro abundante de agua limpia es una parte importante de una casa saludable.

Saber de dónde proviene el agua y cuáles son los problemas de suministro de agua más frecuentes en su área puede ayudarle a asegurarse de que el agua que sale del grifo o caño es segura, sin importar para qué la usa.

## Cómo analizar la calidad del agua

Si tiene un pozo privado, es su responsabilidad asegurarse que el suministro de agua es seguro. Los análisis rutinarios y el mantenimiento del pozo le ayudarán a proteger su suministro de agua.

### *Consejos para los propietarios de pozos privados*

- ✓ Tómese el tiempo para aprender sobre su suministro de agua. La profundidad de su pozo, la longitud del revestimiento, el tipo de suelo o lecho rocoso del área donde vive y la información regional de uso del suelo son indicadores importantes de la calidad de su suministro de agua.
- ✓ Averigüe cuándo se realizó el último análisis de su pozo, cuáles análisis se hicieron y cuál fue el resultado de los mismos. Mantenga un registro de cualquier análisis o reparación que haga. Esta información le ayudará a usted o a un futuro propietario a decidir cuándo debe hacer más análisis.
- ✓ Haga análisis de bacterias al menos una vez al año. Varios laboratorios públicos y privados en Wisconsin pueden realizar estos análisis. Consulte las páginas amarillas para encontrar el laboratorio más cercano.
- ✓ Realice análisis de nitratos. Esto es especialmente importante si hay mujeres embarazadas o lactantes en su hogar. Los nitratos pueden llegar a las aguas subterráneas por el uso de fertilizantes, escurrimientos de establos y lixiviados de fosas sépticas. Un nivel alto de nitratos puede indicar la presencia de otros contaminantes como bacterias o productos químicos agrícolas.
- ✓ Considere realizar análisis para otros contaminantes. Hable con un experto en el suministro de agua de la oficina regional del Departamento de Recursos Naturales (Department of Natural Resources, DNR) para saber si los contaminantes naturales como el arsénico o el radón son comunes en su área. Si su pozo está ubicado cerca de un relleno sanitario viejo o una estación de gasolina

o si alguna vez hubo un tanque de combustible enterrado en su propiedad, debe considerar analizar si el agua tiene volatile organic chemicals (compuestos orgánicos volátiles) (VOCs). Si su pozo está ubicado cerca de una huerta o campo agrícola, posiblemente desee analizar si el agua tiene residuos de pesticidas.

- ✓ Corrija o elimine todas las conexiones cruzadas.
- ✓ Analice el agua si nota cambios en el sabor, olor o apariencia. Algunos análisis son caros y pueden requerir la ayuda de un experto en suministro de agua. Comuníquese con el perforador del pozo, la oficina regional del DNR o con la agencia local de salud para solicitar ayuda.
- ✓ Tome medidas si se detectan bacterias o productos químicos dañinos en su agua. Encuentre la fuente del problema, haga las reparaciones necesarias al pozo y analice el agua otra vez para asegurarse que el problema ha sido corregido. Si la presencia de bacterias o productos químicos continúa, comuníquese con un experto en suministro de agua. El experto le puede dar consejos sobre cómo puede obtener un suministro seguro de agua para beber. Las soluciones posibles incluyen aumentar la profundidad del pozo, agregar revestimiento, instalar un pozo nuevo en otro lugar o abandonar el pozo y conectarse al suministro de la comunidad.
- ✓ Mantenga los productos químicos tóxicos, las descargas sépticas y los desechos animales lejos de su pozo. Deseche los pesticidas, el aceite para motor, las pinturas y los solventes de manera adecuada. No eche estos productos químicos en su fosa séptica. Limite el uso de pesticidas y fertilizantes en el jardín, pues estos generalmente llegan al agua subterránea. Mantenga las áreas alrededor de la boca del pozo despejadas.
- ✓ Instale dispositivos de reflujo en los grifos o caños externos. Estos dispositivos evitarán que el agua de una manguera de jardín regrese al sistema de agua potable.
- ✓ Contrate a un plomero con licencia para hacer reparaciones o modificaciones en la plomería de su hogar.
- ✓ No desperdicie el agua. El agua limpia es algo precioso. No la desperdicie. Use grifos, inodoros y duchas ahorradores de agua y repare las fugas de inmediato.

## Problemas comunes del suministro de agua

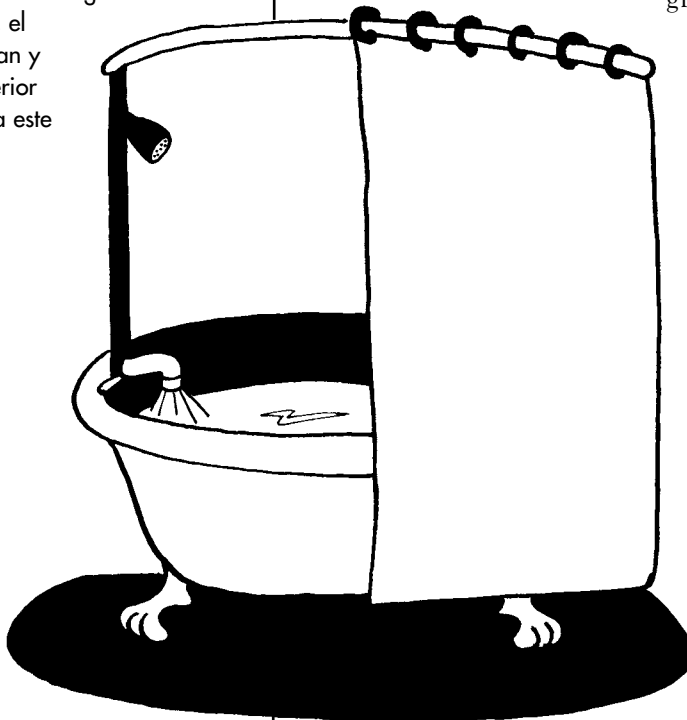
**Bacterias y virus.** Los contaminantes más comunes de los pozos privados son las bacterias coliformes. Si se detectan estos organismos es probable que desechos humanos y animales hayan entrado en contacto con su suministro de agua. Aunque no todas las bacterias harán que se enferme, indican la posible presencia de bacterias, virus o parásitos que causan enfermedades.

**Productos químicos.** Varios productos químicos dañinos como gasolina, solventes y pesticidas pueden llegar al agua subterránea como resultado de su uso y eliminación. Ciertas sustancias que están presentes de manera natural, como el arsénico, el manganeso, el hierro y el radón, también pueden afectar la calidad del agua que bebe.

Los suministros públicos de agua se analizan para detectar más de 100 contaminantes diferentes. Si usted usa agua de una compañía de servicios públicos, puede comunicarse con sus oficinas para obtener información sobre la calidad del agua potable que recibe.

El agua subterránea se encuentra en el subsuelo y en formaciones subterráneas de roca. Todos los pozos privados y muchos de suministros públicos de agua utilizan agua subterránea como fuente.

Varias comunidades usan aguas superficiales que se extraen de lagos cercanos. El lago Winnebago, el lago Michigan y el lago Superior se usan para este propósito.



### *Consejos para los usuarios de agua pública*

- ✓ Averigüe de dónde proviene el agua que recibe y quién la proporciona. Comuníquese con la compañía de suministro de agua si tiene preguntas sobre el agua que recibe.
- ✓ Proteja el suministro de agua de su comunidad. Siga las recomendaciones sobre uso de agua que publique su proveedor de agua. Deseche los pesticidas, el aceite para motor, las pinturas y los solventes de manera adecuada. Considere reducir el uso de pesticidas y fertilizantes para jardín, ya que estos productos químicos generalmente llegan a las fuentes de agua para beber.
- ✓ Esté pendiente de los cambios en su suministro de agua. Un cambio de sabor, olor o apariencia en el agua puede indicar un problema grave en la calidad del agua. Llame a la compañía de suministro de agua si nota alguno de estos cambios.

✓ Instale dispositivos de reflujo en los grifos exteriores. Estos dispositivos evitarán que el agua de una manguera de jardín regrese al sistema de agua potable.

✓ Contrate a un plomero certificado cuando modifique o amplíe la plomería de su casa.

✓ No desperdicie el agua. El agua limpia es algo precioso. No la desperdicie. Use grifos, inodoros y duchas ahorradores de agua y repare las fugas de inmediato.

# Números telefónicos importantes

Contactos telefónicos de la Wisconsin Division of Public Health (División de Salud Pública de Wisconsin):

**Asbesto**  
608-261-6876

**Asma**  
608-267-6845

**Agua potable**  
608-266-7480

**Manejo y seguridad de los alimentos**  
608-266-2835

**Aire interior**  
608-266-2817

**Prevención de accidentes**  
608-267-7174

**Envenenamiento por plomo**  
608-266-5817

**Radón**  
608-267-4795

**Productos químicos tóxicos**  
608-266-0923

**Sitio Web para Salud del Medio Ambiente:**  
<https://www.dhs.wisconsin.gov/environmental/index.htm>

Otros contactos:

**Línea directa del Centro de Venenos**  
1-800-222-1222

**Prevención de incendios**  
911 o departamento de bomberos local

**Problemas eléctricos**  
Compañía local o contratista de suministro eléctrico

**Monóxido de carbono**  
Departamento de bomberos

**Delincuencia y seguridad personal**  
911 o departamento de policía local

**Salud pública**  
Departamento de salud de la ciudad o condado

**Línea de emergencia de radón**  
888-LOW RADON

**Seguridad con armas de fuego**  
911 o departamento de policía local

**Seguridad en el hogar**  
US Consumer Products Safety Commission (Comisión de los Estados Unidos para la Seguridad de los Productos de Consumo) – información en español  
1-800-638-2772



**Aire interior**  
Línea directa de información del EPA – información en inglés  
1-800-438-4318

**Envenenamiento por plomo**  
National Lead Info Center (Centro Nacional de Información sobre Plomo) – información en español  
1-800-424-5323

**Agua potable**  
Línea directa de la EPA sobre agua potable segura – información en español  
1-800-426-4791

**Radón**  
National Safety Council Radon Help Line – información en inglés  
1-800-557-2366

**HUD FHA Resource Center**  
(Centro de Recursos de la Administración Federal de la Vivienda del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano) – información en español  
1-800-HUDS-FHA

Desarrollado por el  
Wisconsin Department of Health Services,  
Division of Public Health  
P-44970S (04/05)

Financiamiento proporcionado por el  
Wisconsin Department of Health Services  
(Departamento de Salud y Servicios de Wisconsin)