



## Un hogar saludable: ¡limpio y libre de plagas!

### Contenido:

[¿Cuál es la importancia de un hogar limpio?](#)

[Entonces, ¿cómo mantiene limpio su hogar?](#)

[Cuenta con un stock de artículos de limpieza](#)

[Utilice limpiadores domésticos que pueda elaborar usted mismo](#)

[Desarrolle una rutina de limpieza](#)

[Limpie la cocina y los baños todos los días](#)

[¿Qué pasa con las mascotas?](#)

[¿Qué puedo hacer como parte del personal de respaldo?](#)

[Recursos](#)

### [¿Cuál es la importancia de un hogar limpio?](#)

Nuestros hogares no siempre son tan seguros como creemos. Quizás no parece importante mantener la casa limpia, pero si nuestro hogar está sucio podemos enfermarnos.



- **De hecho, las personas suelen enfermarse a causa de la presencia de gérmenes en el hogar.** Las cocinas y los baños pueden ser el hábitat perfecto para el crecimiento y la proliferación de gérmenes.
- **El exceso de humedad puede generar moho.** El moho, el polvo y los gérmenes hacen que el aire que respiramos no sea saludable. El aire contaminado puede enfermarnos.
- **El desorden excesivo puede albergar cucarachas, ratas y ratones.** Estas plagas contaminan el aire, ponen en riesgo la sanidad de los alimentos y pueden dañar su hogar.
- La presencia de **agua en el piso** puede ocasionar la caída y lesión de personas.
- **La grasa acumulada en la cocina puede generar un incendio.**

**¿Está convencido?** Un hogar saludable —limpio y libre de plagas— puede ser algo sencillo de conseguir. Solo lleva unos minutos limpiar y organizar todos los días. No deje que la basura y el desorden se acumulen. De lo contrario, será más difícil limpiar.

## **Entonces, ¿cómo mantiene limpio su hogar?**

### **Cuente con un stock de artículos de limpieza**

En primer lugar, necesita tener algunos artículos de limpieza básicos. Su equipo de limpieza debe incluir lo siguiente:

- ✓ **Esponjas** para fregar y limpiar.
- ✓ **Trapos** para limpiar y retirar el polvillo.
- ✓ **Toallas de papel** para limpiar superficies húmedas.
- ✓ **Cepillo de inodoro SOLO** para la higiene del inodoro.
- ✓ **Cepillo de cerdas** para limpiar manchas difíciles.
- ✓ **Guantes de goma** para proteger sus manos.
- ✓ **Escoba** para barrer pisos.
- ✓ **Trapeador** para limpiar pisos.
- ✓ **Aspiradora** para limpiar alfombras.
- ✓ **Detergente** para lavar los platos.
- ✓ **Limpiador doméstico** para todas las demás tareas de limpieza.
- ✓ **Atomizador** para mezclar limpiadores domésticos.
- ✓ **Una caja** para guardar todos los artículos de limpieza.



Para evitar la proliferación de gérmenes en esponjas y paños, **enjuáguelos con agua CALIENTE y jabonosa después de cada uso.**

Para eliminar los gérmenes de la esponja de la cocina, una buena idea es **colocarla en el microondas durante dos minutos o enviarla al lavaplatos.** Déjela secar antes de volver a usarla. ¡Y listo!

**Tenga varias esponjas a mano.** Utilice distintas esponjas para las diferentes tareas de limpieza. Deseche las esponjas después de aproximadamente un mes de uso.

**Deseche de inmediato esponjas o paños** utilizados para limpiar residuos humanos o animales.



### ***Utilice limpiadores domésticos que pueda hacer usted mismo***

Puede comprar limpiadores domésticos en la tienda, aunque cuestan mucho dinero. Además, contienen químicos que pueden irritar los pulmones, en especial para las personas asmáticas. Puede elaborar limpiadores domésticos más baratos y menos perjudiciales. He aquí algunos ejemplos.



#### ***Vinagre blanco***

- El vinagre blanco puede eliminar gérmenes y moho.
- **Llene un atomizador con partes iguales de vinagre blanco y agua** (una taza de cada uno). Agítelo bien y ¡ya está listo para usar!
- Limpie piletas de cocina, encimeras, inodoros, duchas, bañeras y ventanas con una mezcla de vinagre blanco y agua. **Precauciones: No utilice vinagre en**

**superficies de mármol.**

#### ***Bicarbonato***



- **Para mezclar**, coloque el bicarbonato en un recipiente resellable. Agregue suficiente agua hasta formar una pasta.
- Puede utilizarlo en superficies difíciles de limpiar, como azulejos y cocinas. Enjuague con agua limpia después de usar.

### ***Desarrolle una rutina de limpieza***

¡No tiene que hacer todo al mismo tiempo! Organice sus tareas: haga una parte cada día. De esta forma, podrá tener el polvillo, moho y otros gérmenes bajo control y evitará que proliferen.



**Hogar saludable –  
Mantenga limpio su hogar**

**Haga una parte por DÍA...**



**Cocina**

- Lave los platos
- Limpie la mesada y la pileta
- Limpie la superficie de la cocina
- Deseche la basura



**Baño**

- Limpie la mesada y la pileta
- Limpie y enjuague rápidamente el inodoro



**Dormitorio**

- Tienda la cama
- Ordene la ropa



**En todas las habitaciones**

- Recoja lo que esté desperdigado
- Limpie la suciedad y los derrames del piso

**Y todas las SEMANAS...**

- Sacuda el polvillo en todas las habitaciones
- Aspire alfombras y limpie pisos
- Limpie espejos, pileta, inodoro, ducha y bañera en el baño
- Lave y cambie sábanas y toallas
- Limpie el refrigerador y deseche los alimentos viejos o vencidos.



**¡Felicitaciones! ¡Ha terminado! ¡Ahora disfrute de su hogar limpio!**

Elaborar **una lista de limpieza** (Visite: <http://ddssafety.net/everyday-life/healthy-homes/healthy-home-keep-your-home-clean>) le será útil para armar una rutina. Imprímala. Péguela en el refrigerador. La lista le ayudará a recordar sus tareas diarias, semanales y mensuales.

Asimismo, vea el video **Lista de verificación para un hogar saludable**: <http://ddssafety.net/everyday-life/healthy-homes/video-healthy-homes-checklist>.



### ***Limpie cocinas y baños todos los días.***

Preste especial atención a la limpieza de la cocina y los baños: son el hábitat ideal para la proliferación de gérmenes, moho y plagas. Mantenga limpios y libres de gérmenes piletas, encimeras, refrigeradores, tablas de picar, cocinas y lugares de almacenamiento o preparación de alimentos.

Luego de limpiar, **siempre seque con cuidado todas las superficies.**

Las superficies húmedas o mojadas son un caldo de cultivo de gérmenes y moho. Deseche la basura para mantener insectos, ratas y ratones alejados.



He aquí otras tareas que puede realizar, de ser necesario:

- ✓ Limpie el filtro de la secadora de ropa antes de cada carga.
- ✓ Limpie la parrilla de la cocina al menos una vez por mes.
- ✓ Controle y cambie el filtro del horno al cabo de unos meses.

### ***¿Qué pasa con las mascotas?***

¡Las mascotas también necesitan un hogar limpio! Sus mascotas viven en el mismo lugar que usted. Las mascotas pueden enfermarse si su hogar no está limpio y ordenado. Es importante que el limpiador doméstico que utiliza sea seguro para su mascota. El vinagre y el bicarbonato de sodio son seguros. **Para su salud y la de su mascota:**

- ✓ Mantenga la comida de su mascota alejada de la suya.
- ✓ Guarde por separado los platos, utensilios y abrelatas de su mascota.
- ✓ Lávese las manos luego de tocar a su mascota, su comida, jaulas, caja de arena y luego de recoger sus desechos.
- ✓ **Limpie las cajas de arena todos los días. Recoja los desechos de su perro en una bolsa de plástico y arrójelos a la basura fuera de la casa.**

### ***¿Qué puedo hacer como parte del personal de respaldo?***

Averigüe qué saben las personas acerca de cómo mantener un hogar limpio. Luego, pregúnteles si les quedaron dudas. Comience desde este punto de partida.

#### **QUÉ DEBE HACER**

- Manténgase informado: aprenda acerca de distintos temas relevantes, como el control de plagas y la prevención de moho. Familiarícese con los recursos que proporciona SafetyNet y utilícelos.
- Sea práctico: establezca objetivos. Concéntrese en tareas de limpieza que pueda realizar. ¡Conviértalas en actividades divertidas!
- Sea paciente: ofrezca explicaciones sencillas. Demuestre cómo pueden realizarse las tareas. Proporcione toda la asistencia que sea necesaria.
- Sea positivo: ayude a las personas a comprender que tener un hogar limpio marcará una gran diferencia en sus vidas.

#### **QUÉ NO DEBE HACER**

- Nunca utilice historias para asustar a las personas.
- Nunca dé por sentado que las personas saben qué hacer y cómo hacerlo: verifique si comprendieron.
- No suponga que las personas comprenden la importancia de tener un hogar libre de plagas.

#### ***Recursos***

Para acceder a las herramientas de aprendizaje **Hogares saludables** que puede utilizar al trabajar con la persona que cuida, visite:

<http://ddssafety.net/all-about-healthy-homes>.