

Si respondió “NO” a cualquier pregunta, puede haber algo en su casa que esté dañando su salud.

Ya es la hora de tomar acción

Lo Que Se Puede Hacer

- Comuníquese con nuestro Equipo de Educación a **314-0310** con cualquier pregunta que tenga.
- Visite las siguientes páginas de web (www.):
 - United States Environmental Protection Agency (USEPA) including the USEPA Office of Children’s Health Protection
 - Bernco.gov -> depts,offices -> environmental health
 - Ayudese a tener una casa saludable.
www.uwex.edu/healthyhome/tool/
 - Kidshealth.org
 - www.aap.org/advocacy/releases/summertips.htm
 - www.redcross.org/services/hss/sumsafety/

Mantegamos Nuestras Familias y Casas Saludables Durante la Primavera y el Verano



Protega a Su Familia...Protegase a Ud. Mismo



Bernalillo County
Health and Social Services
111 Union Square SE, Suite 300
Albuquerque, NM 87102
(505) 314-0310
www.bernco.gov

Abril 2013



Pasos para hacer su casa y usted mas sanos!

Terminando este cuestionario le puede ayudar a identificar algunos problemas ambientales en su casa. Como cada casa es diferente, esta lista solo cubre unos peligros potenciales que pueden existir en y alrededor de su casa. Contacte al Equipo de Educación de el Condado de Bernalillo, Oficina de la Salud Ambiental si tiene cualquier pregunta.

Productos Peligrosos en Casa



- Lea las etiquetas.** ¿Sabe que los productos etiquetados “corrosivo, toxico, or reactivo” pueden ser peligrosos? Sí No
- ¿Usted **lee las instrucciones de los químicos cuidadosamente** y los usa en areas bien ventiladas? Sí No
- ¿Usted sabe que si **los quimicos** se tiran en el suelo, por el drenaje, o en una sanja pueden ser **peligrosos**? Sí No
- ¿Los **quimicos** están guardados **lejos de la comida**? Sí No
- ¿Los quimicos, que están guardados adentro o afuera, están **escondidos o protegidos de el alcance de los niños**? Sí No
- ¿Sabe el número o dirección de un **centro para los desechos*** donde pueda llevar los **quimicos**? Sí No



Mosquitos y Otros Pestes

- ¿Usa **repelente contra insectos con DEET** en su familia ? Sí No
- ¿Mantiene su patio **libre de charcos de agua**? Sí No
- ¿Las **rejillas y puertas** de su casa **estan en buenas condicion**? Sí No

* el termino “centro para los desechos” se refiere a cualquier Convenient Center de Condado de Bernalillo o la Ciudad de Albuquerque

La Alberca y Proteccion Contra el Sol



- Si es dueño de su propia alberca:
 ¿Sabe como mantener un **buen balance químico**? Sí No
- ¿Tiene **equipo de seguridad** para su alberca? Sí No
- ¿Usa usted **practicass seguras** al nadar? Sí No
- ¿Usa usted **crema para el sol con un SPF de 15 o mas alto**? Sí No
- ¿Usa usted **lentes para el sol** que protejen contra los rayos UV? Sí No

Calidad del Agua



- ¿Si su agua proviene de un poso privado, **se lo analiza anualmente por coliformes totales y nitrógeno total**? Sí No
- ¿Sabe a **quien llamar si el agua cambia** color, sabor o olor? Sí No

Tiempo de BBO!



- ¿**Se lavan las frutas y los vegetales** bien antes de comerlos? Sí No
- ¿Sabe como evitar la **contaminacion cruzada (bacteria transferida entre comida a comida al cocinar)** cuando usted cocina? Sí No
- ¿Después de la preparación de la comida, se mantiene dentro de **la zona segura de temperatura**? Sí No

Veá los resultados! →