

La vivienda afecta la salud

7 pasos fáciles para una casa saludable



Los sitios húmedos promueven el crecimiento de moho y atraen insectos. Notifique al propietario lo más pronto posible acerca de fugas de tuberías y ventiladores de escape del baño defectuosos.



Para reducir los alérgenos, aspire y lave las superficies con frecuencia.



La mayoría de las lesiones ocurren en casa. Asegure los muebles a las paredes y mantenga los cables fuera de las pasarelas.



Mantenga el aire fresco dentro. Abra las ventanas y utilice los ventiladores, especialmente cuando se ducha. Si tiene que fumar, vaya afuera.



Las plagas pueden empeorar el asma. Almacene los alimentos adecuadamente, mantenga los contenedores de basura cerrados y limpie las superficies de la cocina y del baño diario.



Haga revisar su casa por venenos como radón, plomo y asbesto. Mantenga los suministros de limpieza encerrados.



Un hogar bien mantenido le ayudará a mantener su salud.



INVEST HEALTH
Strategies for Healthier Cities

A Project of the *Robert Wood Johnson Foundation* and *Reinvestment Fund*

fuelle: <http://healthyhousingsolutions.com/>

diseñado por los estudiantes del instituto Iowa de investigación de salud pública y política, Escuela de Salud Pública, Universidad de Iowa