

# What is a healthy home?

A healthy home supports the health and safety of the people who live there.

To make your home healthy, keep it

## Clean

**to reduce pests and asthma triggers**

- Clean up clutter, where pests and mold can live
- Use a damp mop and damp dust cloth to clean, and vacuum carefully and often
- Wash bedding once a week, using hot water to kill dust mites
- Leave your shoes at the door to keep dirt out of your home
- Clean and vacuum after pets and keep them out of the bedroom

## Dry

**to reduce pests and mold**

- Regularly check for leaks, inside and outside, and repair them right away
- Clean up water spills right away

## Safe

**to reduce accidents and injuries**

- Clear away things that might make you slip, trip, or fall
- Use the safest possible household products
- Store household products and medicines where children cannot reach them
- Make sure that you have a working smoke alarm and carbon monoxide alarm

## Well ventilated

**to provide fresh air**

- Open windows whenever possible
- Use fans in bathrooms and kitchens

## Free of pests

**to prevent diseases and reduce asthma triggers**

- Remove food, water, and places where pests can live
- Store food in strong, covered containers
- Take out trash every day

## Free of dangerous chemicals

**to reduce poisonings, injuries, and other harmful effects**

- Do not allow smoking in your home
- Avoid using products with strong odors (like bleach, ammonia and air fresheners) around family members with asthma
- If your home was built before 1978, learn about lead paint dangers
- Test for radon, a gas that causes cancer

## In good repair

**to keep small problems from becoming big problems**

- Inspect your home regularly
- Replace furnace filters and have heating system inspected annually.
- Seal cracks, holes, and other openings in your home
- Maintain clean gutters and proper drainage

For information or to find services to help you make your home healthier, visit [www.springfieldhealthyhomes.org](http://www.springfieldhealthyhomes.org).

Para hacer su hogar saludable tiene que mantenerlo

## Limpio

### para eliminar ratones y causantes de asma

- Limpie el desorden, donde insectos y moho pueden vivir
- Utilice el trapeador (mapo) y un paño húmedo para limpiar y use la aspiradora
- Lave la ropa de cama semanalmente utilizando agua caliente para matar los ácaros del polvo
- Deje los zapatos en la entrada de la puerta para mantener la suciedad fuera de su hogar

## Seco

### para reducir insectos y moho

- Manténgase atento a goteos de agua y repárelos inmediatamente
- Seque y limpie derrames de agua de inmediato

## Seguro

### para reducir accidents y lesiones

- Asegure las cosas que pueden hacer uno resbalar, tropezar o caer
- Guarde los productos domésticos y las medicinas fuera del alcance de niños pequeños
- Asegure que tenga una alarma de humo, una alarma de monóxido de carbono y un extinguidor de fuego disponibles y funcionando

## Ventilado

### para recibir y proveer aire fresco

- Abra las ventanas cuando sea posible
- Utilice extractores de aire para la humedad en el baño y la cocina

## Libre de insectos

### para reducir las enfermedades y factores que causan el asma

- Eliminar alimentos, agua, y lugares donde insectos pueden vivir
- Almacene alimento en recipientes cubiertos que sean fuerte
- Saque la basura a diario

## Libre de sustancias toxicas

### para reducir envenenamientos, heridas y otros accidentes

- No permita que fumen dentro de su hogar
- Evite el uso de productos con olores fuertes (como el cloro, lejía, amoníaco y ambientadores cerca de los miembros de la familia con asma)
- Si su hogar fue construido antes de 1978, edúquese acerca de los peligros de pinturas que contienen plomo.
- Investigue sobre la presencia del radón, un gas que puede causar cáncer

## En buen reparo

### para que problemas pequeños no se conviertan en grandes

- Inspeccione su hogar regularmente
- Reemplace los filtros del calentador y inspeccione el sistema de calefacción anualmente
- Selle grietas, agujeros y otras aperturas en su casa
- Mantenga limpias las canaletas