



# A healthy home is free of pests



A pest-free home prevents diseases and reduces asthma triggers.

## The main idea

A pest is any animal that is somewhere it is not wanted. Many people react to the first signs of a pest problem by applying strong pesticides. But using pesticides may cause problems that are worse than the harm caused by the pests themselves. Pests should be controlled safely.

## How it affects your health

Pests (such as rats, mice, cockroaches, mosquitoes, ticks, and bedbugs)

- May trigger asthma attacks in some people
- Some pests—such as deer ticks, fleas, cockroaches, and rats—carry diseases
- Although bedbugs do not carry diseases, their bites may itch and irritate the skin

Pesticides (chemicals designed to kill pests)

- May trigger asthma attacks, other breathing problems, nausea, and headaches in some people
- May have long-term effects, such as birth defects, learning disabilities, and cancer

## How to know if you have a problem

- Seeing or hearing the pest itself—dead or alive—often in damp areas (like bathrooms and basements), wherever food is stored, and at night
- Droppings, hair, or nests
- Damage from gnawing on walls, wires, food, food packages, or newspapers
- Tracks (areas where pests frequently run, usually along walls, where there is no dust or dirt)
- Rows of red bite marks on the skin from bedbugs

## How to fix the problem

Use integrated pest management (IPM) methods to control pests safely

- Remove food, water, and places where pests can live
  - Repair moisture problems, such as leaks
  - Store food in strong, covered containers, and keep dining and kitchen areas clean and dry
  - Take out trash every day
  - Clear away clutter where pests can live
  - Vacuum well and often
  - Seal cracks and openings in floors or walls, using copper mesh, brass wool, or silicone caulk
- Use the least harmful solution to solve pest problems, such as sticky traps or boric acid
- Use pesticides only when other methods fail: follow directions very carefully and store pesticides where children cannot reach them

## How to learn more

- Stop Pests in Housing, [www.stoppests.org](http://www.stoppests.org)
- National Center for Healthy Housing, [www.healthyhomestraining.org/ipm](http://www.healthyhomestraining.org/ipm)
- New Hampshire Bed Bug Action Committee, [www.nhbedbugs.com/bed-bug-resources.php](http://www.nhbedbugs.com/bed-bug-resources.php)

For more information, call the Connecticut Department of Public Health's Healthy Homes Initiative at 860-509-7299, see [www.ct.gov/dph/healthyhomes](http://www.ct.gov/dph/healthyhomes), or call Infoline at 2-1-1





# Un hogar saludable está libre de plagas



Un hogar libre de plagas previene enfermedades y reduce el número de desencadenantes de asma.

## La idea principal

Todo animal que está donde no lo quieren es una plaga. La reacción de mucha gente a la primera señal de que hay un problema de plagas es aplicar pesticidas fuertes. Pero usar pesticidas puede ocasionar problemas peores que los daños causados por las plagas mismas. Hay que controlar las plagas con seguridad.

## Repercusiones en su salud

Las plagas (tales como ratas, ratones, cucarachas, mosquitos, garrapatas y chinches):

- Pueden provocar ataques de asma a algunas personas
- Algunas plagas —tales como la garrapata de ciervo, las pulgas, cucarachas y ratas— transmiten enfermedades
- Aunque las chinches no transmiten enfermedades, sus picaduras producen comezón e irritaciones en la piel

Los pesticidas (sustancias químicas diseñadas para exterminar plagas):

- Pueden provocar ataques de asma, otros problemas respiratorios, náusea y dolores de cabeza a algunas personas
- Pueden tener efectos a largo plazo tales como: defectos de nacimiento, dificultades de aprendizaje y cáncer

## Señales del problema

- Ver u oír a la plaga misma —viva o muerta— a menudo en áreas húmedas (tales como baños y sótanos), dondequiera que se almacene comida o por la noche
- Excrementos, pelo o nidos
- Daños por roeduras en paredes, alambres, comida, paquetes de comida o periódicos
- Huellas (áreas por las que a menudo corren las plagas, normalmente por las paredes, donde no hay ni polvo ni suciedad)
- Hileras de marcas rojas en la piel por picaduras de chinches

## Resolución del problema

Use métodos de manejo integral de plagas (IPM por sus siglas en inglés) para controlar las plagas con seguridad

- Retire comida, agua y otras posibilidades donde puedan vivir las plagas
  - Repare problemas de humedad tales como fugas
  - Almacene los alimentos en contenedores fuertes, bien cubiertos, y mantenga limpias y secas las áreas donde come y la cocina
  - Saque la basura todos los días
  - Despeje las áreas que puedan albergar plagas
  - Pase la aspiradora bien y con frecuencia
  - Selle las grietas y agujeros en pisos y paredes con malla de cobre, lana de bronce o sellador de silicona
- Use las soluciones menos dañinas para resolver problemas de plagas, tales como trampas adhesivas o ácido bórico
- Use pesticidas solo si fallan otros métodos: siga las instrucciones cuidadosamente y guarde los pesticidas fuera del alcance de los niños

## Dónde obtener más información

- Stop Pests in Housing, [www.stoppests.org](http://www.stoppests.org)
- National Center for Healthy Housing, [www.healthyhomestraining.org/ipm](http://www.healthyhomestraining.org/ipm)
- New Hampshire Bed Bug Action Committee, [www.nhbedbugs.com/bed-bug-resources.php](http://www.nhbedbugs.com/bed-bug-resources.php)

Para más información, llame al Connecticut Department of Public Health's Healthy Homes Initiative al 860-509-7299, visite [www.ct.gov/dph/healthyhomes](http://www.ct.gov/dph/healthyhomes), o llame a Infoline al 2-1-1

