



A healthy home is clean

A clean home reduces pests, dangerous chemicals, and asthma triggers.



The main idea

Some dirt—like pollen and soil—can get into your home from the outdoors. Other dirt—like dust, garbage, cigarette butts, and pest droppings—can come from inside your home. A dirty or cluttered home encourages pests and mold. Dirt may also contain dangerous chemicals, such as lead from old paint and other chemicals from many household products.

How it affects your health

A dirty home

- May trigger asthma attacks and set off allergy symptoms
- May increase the risk for breathing problems, like asthma, coughing, and shortness of breath
- May increase exposure to dangerous chemicals—like lead and household cleaners—which cause poisoning and many other health problems

How to know if you have a problem

- Dirt or dust on floors, windows, furniture, counters, or curtains
- Grease or dirt on the stove or counters
- Old food or food wrappings lying around
- Garbage cans not covered
- Pests—like cockroaches or mice—or their droppings or urine
- Clutter on floors, furniture, or counters

How to fix the problem

- Clear away clutter: pick up things that do not belong on the floor, countertops, and furniture, and store them where they do belong
- Use safer cleaning and household products, and clean often
- Use a damp mop and damp dust cloth to clean
- Vacuum carefully and often: if possible, use a vacuum that has a HEPA filter, which picks up very small particles of dirt
- Wash bedding once a week, and use hot water to kill dust mites
- Leave your shoes at the door to keep dirt out of your home
- Put doormats at each door to trap dirt
- Keep pets off beds and out of the bedroom
- If possible, replace materials that are more difficult to clean (like carpets) with materials that are easier to clean (like wood or linoleum floors)

How to learn more

National Center for Healthy Housing, “Dust”: <http://www.nchh.org/What-We-Do/Health-Hazards--Prevention--and-Solutions/Dust.aspx>

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



Un hogar saludable es limpio



En una casa limpia hay menos plagas, sustancias químicas peligrosas y desencadenantes de asma.

La idea principal

En su hogar puede entrar suciedad —polen o tierra por ejemplo— desde el exterior. Otras formas de suciedad —tales como polvo, basura, colillas de cigarrillos y excremento de plagas— pueden proceder del interior. Una casa sucia o desordenada favorece la presencia de plagas y de moho. La suciedad puede también contener sustancias químicas peligrosas tales como el plomo en pintura vieja y otras presentes en muchos productos del hogar.

Repercusiones en su salud

Una casa sucia:

- Puede desencadenar ataques de asma y provocar síntomas de alergia
- Puede incrementar el riesgo de tener problemas respiratorios tales como asma, tos y dificultad para respirar
- Puede incrementar el tiempo de exposición a sustancias químicas peligrosas —tales como el plomo y los limpiadores del hogar— que causan envenenamiento y muchos otros problemas de salud

Señales del problema

- Suciedad o polvo en pisos, ventanas, muebles, mostradores o cortinas
- Grasa o suciedad en la estufa o en los mostradores
- Restos de comida o envolturas de comida en desorden por la casa
- Botes de basura descubiertos
- Plagas —tales como cucarachas o ratones— o sus excrementos o su orina
- Objetos sueltos en desorden en pisos, muebles o mostradores

Resolución del problema

- Despeje áreas desordenadas: recoja lo que no tenga que estar en el suelo, en los mostradores o en los muebles y póngalo en su lugar
- Use productos más seguros para la limpieza y para el hogar, y limpie a menudo
- Use un trapeador y un paño de limpieza húmedos para limpiar
- Pase la aspiradora con cuidado y con frecuencia: si es posible, use una que tenga filtro HEPA para aspirar partículas muy pequeñas de suciedad
- Lave la ropa de cama una vez a la semana y use agua caliente para eliminarles los ácaros
- Deje los zapatos en la puerta para mantener la suciedad fuera del hogar
- Ponga felpudos en cada puerta para atrapar la suciedad
- Mantenga a las mascotas lejos de la cama y fuera de la recámara
- Si es posible, sustituya materiales de limpieza difícil (como las alfombras) con otros de limpieza fácil (como los pisos de madera o de linóleo)

Dónde obtener más información

National Center for Healthy Housing, “Dust”: <http://www.nchh.org/What-We-Do/Health-Hazards--Prevention--and-Solutions/Dust.aspx>

Para más información, llame al Connecticut Department of Public Health’s Healthy Homes Initiative al 860-509-7299, visite www.ct.gov/dph/healthyhomes, o llame a *Infoline* al 2-1-1