

Un Hogar Limpio Es Un Hogar Saludable



Un Hogar Saludable Es Importante

- La mayoría de las personas pasan mucho tiempo en casa
- Al ayudar a las personas que apoyan a mantener su hogar limpio, puede ayudarlos a que sea un lugar saludable para vivir
- Mantener la casa limpia regularmente puede:
 - Mejorar la calidad del aire interior.
 - Reducir el estrés y mejorar la claridad mental
 - Reducir el tiempo de limpiar más tarde

Los Hogares De Las Personas Parecen Seguros, Pero...

- Las personas pueden enfermarse por gérmenes en el hogar, especialmente en cocinas y baños.
- Demasiada humedad puede provocar el crecimiento de moho, lo que también puede enfermar a las personas.
- Demasiado desorden puede crear casas para cucarachas, ratones y ratas
- Gotas o derrames que quedan en el piso pueden llevar a alguien a caer y hacerse daño
- La acumulación de grasa en la cocina puede provocar un incendio.



Como Apoyador, Debes:

- **Estar Informado** – Aprender acerca de cosas como el control de plagas y la prevención del moho
- **Ser Práctico** – Ayude a la persona que apoya a establecer objetivos y a centrarse en las tareas de limpieza que son factibles
- **Ser Paciente** - Dar explicaciones simples, demostrar qué hacer, y darle toda la ayuda la persona necesita
- **Ser Positivo** - Ayudar a las personas a comprender que tener un hogar limpio hará una verdadera diferencia en sus vidas.

Ayude A La Persona Que Apoya A Vivir En Un Hogar Que Es...

1. Libre de moho
2. Libre de plagas
3. Libre de chinche
4. Abastecido con productos básicos de limpieza
5. Limpiado rutinariamente

Tener Una Casa Libre De Moho

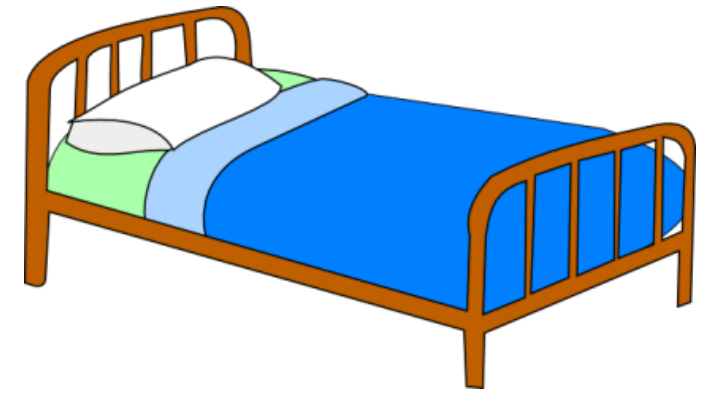
- El moho puede enfermar a las personas con congestión nasal, dolor de garganta o alergias agravadas.
- El moho crece en lugares húmedos, como cocinas y baños.
- Usted puede ayudar a la persona que apoya:
 - Mantenga las cosas secas o use ventiladores en áreas húmedas
 - Observe si hay signos de moho, como manchas negras y verdes
 - Verifique si hay fugas en la tubería





Tener Una Casa Libre De Plagas

- Las plagas, como las cucarachas, las hormigas y los ratones, pueden hacer que el aire no sea saludable, hacer que los alimentos sean inseguros para comer y dañar los hogares.
- **Usted puede ayudar a la persona que apoya:**
 - Mantenga la casa menos desordenada
 - Mantenga alejadas las plagas, como el cierre de las aberturas en las paredes
 - Recuerde no dar comida, agua o un "hogar" a las plagas, como cajas viejas y otras cosas.
 - Esté atento a signos de plagas, como olores extraños, sonidos extraños o insectos muertos.
 - Póngase en contacto con el propietario o el exterminador.



Deshacerse de las chinches

- Las chinches muerden humanos y animales
- Usualmente viven en camas o alrededor de ellas
- **Usted puede ayudar a la persona que apoya:**
 - Recuerde lavar y cambiar las sábanas regularmente
 - Recuerde limpiar el polvo y el piso todas las semanas
 - Esté atento a signos de chinches, como manchas rojas u oscuras y pequeñas cáscaras de huevo en su cama
 - Póngase en contacto con el propietario rápidamente

Tener los materiales correctos

- **Ayude a asegurarse de que la persona que usted apoya cuente con materiales básicos de limpieza:**
 - Esponjas
 - Guantes de goma
 - Paños
 - Escoba de piso
 - Toallas de papel
 - Rasqueta de piso
 - Escobilla SOLO para limpiar el inodoro
 - Cepillo de limpieza para otras cosas
 - Aspiradora para alfombras
 - Líquido lavavajillas
 - Limpiador rocio multiuso



Tener Una Rutina De Limpieza

- Todos deberían tratar de limpiar su casa semanalmente
- **Usted puede ayudar a la persona que apoya:**
 - Desarrollar su lista de verificación de limpieza con elementos para cada tipo de habitación:
 - Cocina
 - Baño
 - Habitación
 - Desarrollar un plan, como tener un día de limpieza designado cada semana o comprometerse a limpiar una parte de su hogar cada día.





¡ Las mascotas también necesitan un hogar limpio!

- **Usted puede ayudar a la persona que apoya a recordar:**

- Mantenga los alimentos para mascotas separados de las personas
- Almacene platos, utensilios y abrelatas por separado
- Lávese las manos después de tocar la mascota, la comida, los juguetes, las jaulas, las cajas de arena y después de recoger los desechos animales
- Limpie las cajas de arena para gatos todos los días o más
- Recoja los desechos en una bolsa de plástico y tírelos a la basura
- Lave los tazones de comida para mascotas todos los días

Recursos Adicionales

- Del Instituto Nacional de Salud (NIH):
<https://newsinhealth.nih.gov/2016/12/making-healthier-home>
- Psicología Detrás de la Limpieza:
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-truisms-wellness/201607/the-powerful-psychology-behind-cleanliness>