

Un Hogar Limpio es un Hogar Saludable

Esta hoja de consejos sirve como acompañante de la presentación "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 apoya a mantener su hogar limpio, puede ayudar a que sea un lugar saludable para vivir.



Mantener la casa limpia regularmente puede mejorar la calidad del aire interior, reducir el estrés, mejorar la claridad mental y reducir el tiempo de limpieza posterior.

Las casas de las personas parecen seguras, pero a veces las casas sucias pueden ser dañinas. Las personas pueden enfermarse por gérmenes en el hogar, especialmente en cocinas y baños. Demasiada humedad en los hogares puede generar moho, lo que también puede enfermar a las personas. Un montón de desorden puede crear hogares para cucarachas, ratas y ratones. Las gotas o derrames en el piso pueden hacer que alguien se caiga y se lastime. La acumulación de grasa en la cocina puede provocar un incendio.

Como partidario, deberías:

- **Infórmese:** aprenda sobre cosas como el control de plagas y la prevención del moho.
- **Sea práctico:** ayude a la persona que apoya a establecer objetivos y a centrarse en las tareas de limpieza que son factibles.
- **Sea paciente:** dé explicaciones simples, demuestre qué hacer y brinde toda la ayuda que la persona necesite.
- **Sea positivo:** ayude 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. Sin moho
2. Libre de plagas
3. Cama libre de chinches
4. Abastecido de suministros básicos de limpieza.
5. Limpiado rutinariamente



Tener un Hogar Libre de Moho

El moho puede enfermar a las personas con congestión nasal, dolor de garganta o alergias empeoradas. El moho crece en lugares húmedos, como cocinas y baños.

Puedes ayudar a la persona que apoyas:

- Mantenga las cosas secas o use ventiladores en áreas húmedas;
- Esté atento a signos de crecimiento de moho, como manchas negras y verdes; y
- Verifique si hay fugas en la tubería.



Tener un Hogar Libre de Pestes

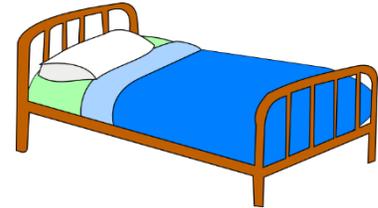
Las plagas, como las cucarachas, las hormigas y los ratones, pueden hacer que el aire no sea saludable, hacer que los alimentos sean inseguros para comer y dañar los hogares.

Puedes ayudar a la persona que apoyas:

- Mantenga su casa menos desordenada;
- Mantenga las plagas fuera, como sellar las aberturas en las paredes;
- Recuerde no dar a las plagas comida, agua o un "hogar" como cajas viejas y otro desorden;
- Esté atento a signos de plagas, como olores extraños, sonidos extraños o insectos muertos; y
- Póngase en contacto con su propietario o exterminador.

Deshacerse de las Chinchas

Las chinchas muerden a humanos y animales. Suelen vivir en las camas o alrededor de ellas.



Puedes ayudar a la persona que apoyas:

- Recuerde lavar y cambiar sus sábanas regularmente;
- Recuerde desempolvar y limpiar pisos todas las semanas;
- Esté atento a las señales de chinchas, como manchas rojizas u oscuras y pequeñas cáscaras de huevo en su cama; y
- Póngase en contacto con su propietario rápidamente.



Tener los Suministros Adecuados

Asegúrese de que la persona que usted apoya esté abastecida con suministros básicos de limpieza.:

- Esponjas
- Paños
- Toallas de papel
- Escobilla solo para limpiar el inodoro
- Cepillo para otras cosas
- Guantes de goma
- Escoba para pisos
- Fregona para pisos
- Aspiradora para alfombras
- Líquido lavavajillas
- Spray limpiador multiusos

Tener una Rutina de Limpieza

Todos deberían tratar de limpiar su casa semanalmente.

Puedes ayudar a la persona que apoyas:

- Desarrollar su lista de verificación de limpieza con elementos para cada tipo de habitación.:
 - Cocina
 - Baño
 - Dormitorio
- Crear un plan, como tener un día de limpieza designado cada semana o comprometerse a limpiar una parte de su hogar todos los días.



¡Las mascotas también necesitan un hogar limpio!

Puede ayudar a la persona que apoya, recuerde:

- Mantenga la comida para mascotas separada de la comida de las personas.
- Almacene platos para mascotas, utensilios y abrelatas por separado.
- Lávese las manos después de tocar a su mascota, la comida, los juguetes, las jaulas, las cajas de arena y después de recoger los desechos de los animales.
- Limpie las cajas de arena para gatos todos los días más o menos.
- 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

- De los Institutos Nacionales de Salud (NIH):
<https://newsinhealth.nih.gov/2016/12/making-healthier-home>
- La Psicología detrás de la Limpieza:
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-truisms-wellness/201607/the-powerful-psychology-behind-cleanliness>