

Los Angeles County Environmental Health's Housing Program aims to reduce potential hazards that may exist within your home. Listed below are some of the common hazards along with preventive measures you can take to make your home a healthier and safer place to live.

## AIR QUALITY



For most homes, the air inside can be more harmful than the air outdoors. Chemicals, pesticides, tobacco smoke, and particles from gas burning appliances can remain in your home's air.

Try to reduce the amount of chemicals you store in the home. Properly dispose of chemicals you do not need and store smelly solvents, like paint thinner, outside the home. Open windows or use fans to ventilate whenever someone cleans or uses chemicals in the home.

Smoking cigarettes and cigars inside your home is very harmful to you and your family. Tobacco smoke can trigger asthma attacks and cause major health problems including cancer. Second-hand smoke also raises a child's risk of ear infections and breathing problems. Call the American Lung Association at **1-800-LUNG-USA** for more information [A]

Poor ventilation inside your home can lead to high humidity/moisture levels that can allow mold to grow. Open windows and/or turn on exhaust fans while cooking and after taking showers or baths. [A]

## ACCIDENT/INJURY



Accidental falls, poisonings, fires/burns, drowning and choking/suffocations are the leading causes of home injuries. Many of these injuries can be prevented with low cost improvements and awareness.

Slippery rugs or power cords lying across the floor are trip/fall hazards. Securing rugs/carpets or using non-skid mats can reduce this risk. Keep cords along walls and out of walkways. Toys and clothes on the floor can also be tripping hazards.

Hot water temperatures higher than 120° F can cause serious burns. Always check water temperature before washing and never leave children unattended at any time while bathing.

Other safety tips:

- Keep firearms and ammunition out of the house, in locked cabinets or drawers and use trigger locks.
- Always store knives, scissors and sharps out of children's reach.
- Supervise children at all times when using the pool and/or Jacuzzi.
- Install window guards or locks for windows above the second floor.
- Keep hallways, bathrooms and bedrooms well lit to prevent falls.

## CLEANLINESS/HOUSEKEEPING



Maintaining a clean home will prevent insect and rodent infestations and will reduce dust mites or other asthma triggers. Do not use harsh chemicals, such as ammonia to clean. Household items like baking soda (for scrubbing) and vinegar (for cutting grease) are very good cleansers and are much safer to use. Always follow label directions when using cleaners or pesticides.

Excess food debris and water attract pests. Keeping kitchens and other living areas clean will reduce pest problems inside your home. Trash and recycling areas also need to be kept very clean.

A clutter-free and organized home is easier to keep clean. It also gives rats, cockroaches and other pests fewer places to hide.

Dead cockroaches and dry rodent droppings are major triggers for asthma and allergies and should be removed frequently. [A]

## ELECTRICAL



Overloaded electrical extension cords can cause shocks and fires. Avoid plugging in too many appliances into one outlet; instead, use UL-approved power strips. Do not use old and frayed electrical cords.

## FIRE SAFETY



Test smoke detectors monthly and request a carbon monoxide alarm from your landlord. Maintain a fire extinguisher inside your home. Create an emergency escape plan for you and your family.

Blocked emergency exits inside your home prevent quick escape in case of a fire. Couches, large TVs, potted plants and other stored belongings should never block exit doors and hallways.

Candles left burning alone may start a fire inside your home. Soot from a candle is a known asthma trigger. Never allow children to play with candles, matches or lighters. [A]

Flammable items, such as gasoline or aerosol cans, should never be stored next to heaters or stoves. They may ignite and catch fire.

## ASTHMA



Children spend most of their time indoors and breathe up to twice as much air as adults. This means that they are at greater risk for health problems that come from indoor air pollution.

Asthma attacks can be triggered by allergens like dust-mites, mold, animal dander and excessive dust that have collected on carpet and rugs. Frequent cleaning with a HEPA (High Efficiency Particulate Air) type vacuum will effectively reduce these allergens. [A]

Minimize exposure to cat and dog fur. Use a HEPA-type vacuum frequently to clean pet areas. [A]

Excessive dust in the air is an allergen and asthma trigger. Use wet rags and mops to clean without stirring up dust into the air. [A]

Mold can trigger illness and asthma attacks. Cleaning any active mildew/mold development inside the home using safe methods (see handout) will reduce these problems. [A]

## CHILD SAFETY



Homes contain many potentially hazardous conditions for children. Burns, falls, poisoning, electrocution, and other injuries can occur in the home.

Many children are poisoned by exposure to deteriorated lead-based paint and by lead-contaminated dust and soil. Reduce lead risks by teaching children to wash their hands often and discourage them from chewing on painted surfaces. For homes built before 1978, keep children, pregnant or breast feeding women away from renovation or remodeling work areas to prevent exposure to high levels of lead dust. Remodeling work that creates excessive dust should be reported to **1-800-LA-4-LEAD**.

Prevent dust from spreading. Clean hard floor surfaces and counters in your home with a wet mop or rag. Use a HEPA-type vacuum when cleaning carpets. Non-HEPA vacuums may spread the lead-contaminated dust throughout your home.

Brightly colored, imported, glazed ceramic wares like bowls may contain high levels of lead. Check painted toys for chewed surfaces.

Eating items with lead can cause serious harm. Avoid imported home remedies (e.g., Azarcon, Greta, Suma and Paylooh) as many contain high levels of lead and can be fatal. Some imported candies contain low levels of lead that can build up in a child's body. Limit candy consumption to prevent obesity, tooth decay and other health effects.

Placing toothbrushes, baby bottles and food items on or next to deteriorated window sills increases the chances for lead exposure.

Long and unsecured window blind cords can accidentally choke a young child. Short cords and hangers out of their reach reduce this risk.

Unprotected electrical outlets can be a potential risk for an electrical shock. Use child-resistant, outlet plug covers to reduce this hazard.

Medicines, cleaners, and chemicals should be stored away from children and where they play. Install safety latches/locks on all cabinets and drawers that contain harmful products.

## MISCELLANEOUS



Overcrowding inside your home may cause unhealthy conditions, like poor air quality and high humidity. There is also a greater chance to pass on germs.

Safe food handling techniques will help prevent foodborne illnesses. Thawing meat, for example, at room temperature can allow harmful bacteria to grow. Instead, place frozen food in the refrigerator overnight or use the microwave oven for rapid thawing.

Using kerosene heaters, gas stoves/ovens, or barbecue grills to heat the home can release deadly carbon monoxide gas. Use only approved devices for heating. Call the Southern California Gas Company at **1-800-427-2200** for a free check-up of your gas burning appliances.

## COMMENTS:

Inspector: \_\_\_\_\_ Ph # \_\_\_\_\_

[A] = Asthma trigger

revised 10/2/2008

El Programa de Inspección de Viviendas del Departamento de Salud Ambiental en el Condado de Los Angeles tiene como objetivo reducir los peligrosos potenciales que pueden existir dentro de su hogar. En las líneas de abajo hay una lista de los peligros mas comunes y las medidas de precaucion que Ud. puede tomar para lograr que su hogar sea un lugar seguro y saludable.

**CALIDAD DE AIRE**



El aire que se respira dentro de la casa podría estar mas contaminado que el aire de la calle. Los residuos de los quimicos, pesticidas, el humo del cigarro y los residuos que dejan los aparatos de gas pueden permanecer en el aire de su casa creando problemas de salud. El abrir las ventanas ayuda a que haya aire fresco en su casa.

Mantenga los solventes quimicos como removedores o diluyentes de pintura fuera de la casa. Abra las ventanas o use ventiladores cuando los use en un lugar cerrado. Evite usar tanto quimico.

Fumar dentro de su casa puede ser dañino para Ud. y su familia. El humo del cigarillo provoca ataques de asma y tambien puede producir cancer. El humo de segunda mano puede ocasionar infecciones de oido y problemas respiratorios en los niños. Para mas información llame al **1-800-LUNG-USA**. [A]

La poca ventilacion en su casa produce exceso de humedad. Esta condicion puede facilitar el crecimiento de moho en las paredes. Abriendo las ventanas ó prendiendo los extractors de aire cuando cocina ó cuando se baña puede disminuir este problema. [A]

**LA SEGURIDAD EN SU CASA**



Las caidas accidentales, envenenamiento, estrangulación, y sofocación, son los peligros numero uno dentro de la casa. Muchas de estas lesiones pueden prevenirse con medidas de bajo costo y con la educación adecuada.

Las alfombras y los cordones de electricidad sueltos pueden ocasionar tropezos ó caidas causando daño fisico. Elimine estos peligros asegurando toda alfombra y cable suelto y tambien no dejando los juguetes desparramados.

Las temperaturas del agua caliente fijadas a 120° F o mas pueden causar quemaduras serias. Revise la temperature del agua antes de meter al niño a bañar. Supervise a los niños cuando se bañen.

**Algunos consejos de seguridad:**

- Mantenga las armas de fuego en gabinetes cerrados con llave y asegure que el arma no este cargada.
- Supervise a los niños todo el tiempo que esten en la piscina ó el jacuzi.
- Proteja a los niños de caidas del 2do piso asegurando las ventanas.
- Ilumine los pasillos y cuartos para prevenir caídas cuando este oscuro.

**LIMPIEZA EN SU CASA**



Manteniendo limpia su vivienda puede prevenir la infestación de insectos y roedores en su casa. Evite usar químicos fuertes, así como el cloro, puede usar productos mas suaves , como bicarbonato de soda (para tallar) y vinagre (para cortar la grasa). Siempre lea las instrucciones de los químicos antes de usarlos.

Limpiando su cocina y su vivienda ayudara a reducir el problema de las pestes. Los limpiadores químicos fuertes, como el cloro, no son tan necesarios para eliminar la mugre puede usar productos suaves como el bicarbonato de soda que también son eficaces. Recoja su basura y trastes sucios antes de acostarse. Mantenga limpio el lugar de reciclaje.

Despejando su vivienda de objetos acumulados puede disminuir la posibilidad de infestación de pestes y la acción de alergias ó asma. [A]

Remueva los restos de cucaracha y excremento de ratones ya que son inductores de asma y alergias. La limpieza frecuente es recomendable [A]

**ELECTRICIDAD**



La sobrecarga de enchufes de electricidad pueden ocasionar un corto circuito y por ultimo un incendio. Evite enchufar varios aparatos eléctricos en un mismo sockete, es mejor utilizar un aparato de enchufes múltiples.

**SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS**



Revise frecuentemente los detectores de humo y alarmas de monóxido de carbono. Mantenga un extinguidor de fuego dentro de su casa.

Asegúrese de dejar libre las puertas y salidas de escape. Para asegurar un escape rápido en caso de emergencia evite bloquear las salidas con camas, muebles ú objetos personales.

Reduzca el riesgo de incendio eliminando peligros que puedan iniciar el fuego como dejando cigarrillos o velas prendidos, cerca de objetos, como cortinas ó superficies de madera. No permita que los niños jueguen con velas encendidas. [A]

Mantenga productos inflamables, como encendedores de carbón ó aerosoles lejos de la estufa ó calentó ya que pueden explotar.

**ASMA**



Los ataques de asma pueden ser accionados por alergenos que existen en su hogar, tales como el moho, ácaros de polvo, acumulación de polvo en las alfombras, excremento de cucarachas y ratones. La limpieza frecuente reducirá la presencia de los alergenos. [A]

El pelo, la orina y la saliva de las mascotas pueden ocasionar alergias y condiciones asmáticas. [A]

El polvo en exceso puede contener alergenos y otros provocadores de asma retire el polvo con toallas, mopas mojadas o usando aspiradora con filtros para evitar se dispersen. [A]

El moho y la humedad aumentan las sustancias que provocan los ataques de asma. Limpie adecuadamente las áreas con moho para reducir problemas de salud. [A]

**LA SEGURIDAD DE LOS NIÑOS**



La pintura de plomo descascarada, especialmente en puertas y ventanas, es la causa principal del envenenamiento por plomo en los niños pequeños. Reduzca los riesgos de contaminación enseñándoles a los niños a lavarse las manos.

Las viviendas construidas antes de 1978 pueden contener pinturas a base de plomo, mantenga a los niños pequeños y mujeres embarazadas alejados de ellas cuando se hace reparaciones o remodelaciones. Reportar remodelaciones que activen mucho polvo al **1-800-LA-4-LEAD**.

Las ollas barnizadas con pintura pueden contener altos niveles de plomo. Cuide de juguetes barnizados con pinturas a base de plomo.

Evite que sus niños coman caramelos importados de México ya que podrían contener plomo, además mucho dulce puede conducir a la gordura y caries.

Evite que el polvo se riegue limpiando con trapo húmedo toda superficie dura. Use una aspiradora con filtros de alta eficiencia llamada **HEPA** para sus alfombras.

Evite colocar cosas personales como cepillos de dientes, mamaderas, ó alimentos sobre ventanas con pinturas deterioradas puede aumentar la posibilidad de que se contaminen con plomo.

Los niños pequeños pueden enredarse ó estrangularse con los cordones de las cortinas si están demasiado largos.

Use protectores de enchufe para evitar que los niños puedan electrocutarse si están al alcacer de sus manos.

El enseñamiento accidental puede ser prevenido tomando medidas preventivas. Mantenga sus medicinas y químicos en un gabinete fuera del alcance de los niños. Si hay niños presentes, instale pestillos de seguridad en todos los gabinetes y cajones que contengan productos dañinos.

**MICELANEOS**



Las habitaciones con muchas personas necesitan ser ventiladas continuamente para evitar problemas de aire cargado, humedad y problemas de contagio de enfermedades.

Los alimentos deben ser manejados con cuidado para evitar que se contaminen. Descongele las carnes en el refrigerador y no en el mostrador de la cocina. Guarde los restos de comida en el refrigerador.

Nunca use su horno o estufa de gas para calentar su casa ya que los gases de carbono emitidos por estos podrían ocasionar su muerte. Las cocinas de kerosene ó carbón también emiten gases tóxicos que conducen a la muerte. Para la inspeccion gratis de los appliances llama al Southern California Gas Compania a **1-800-342-4545**.

**COMENTARIOS:**

**Inspector:** \_\_\_\_\_ **Ph #** \_\_\_\_\_  
[A] = **Provadores de Asma**