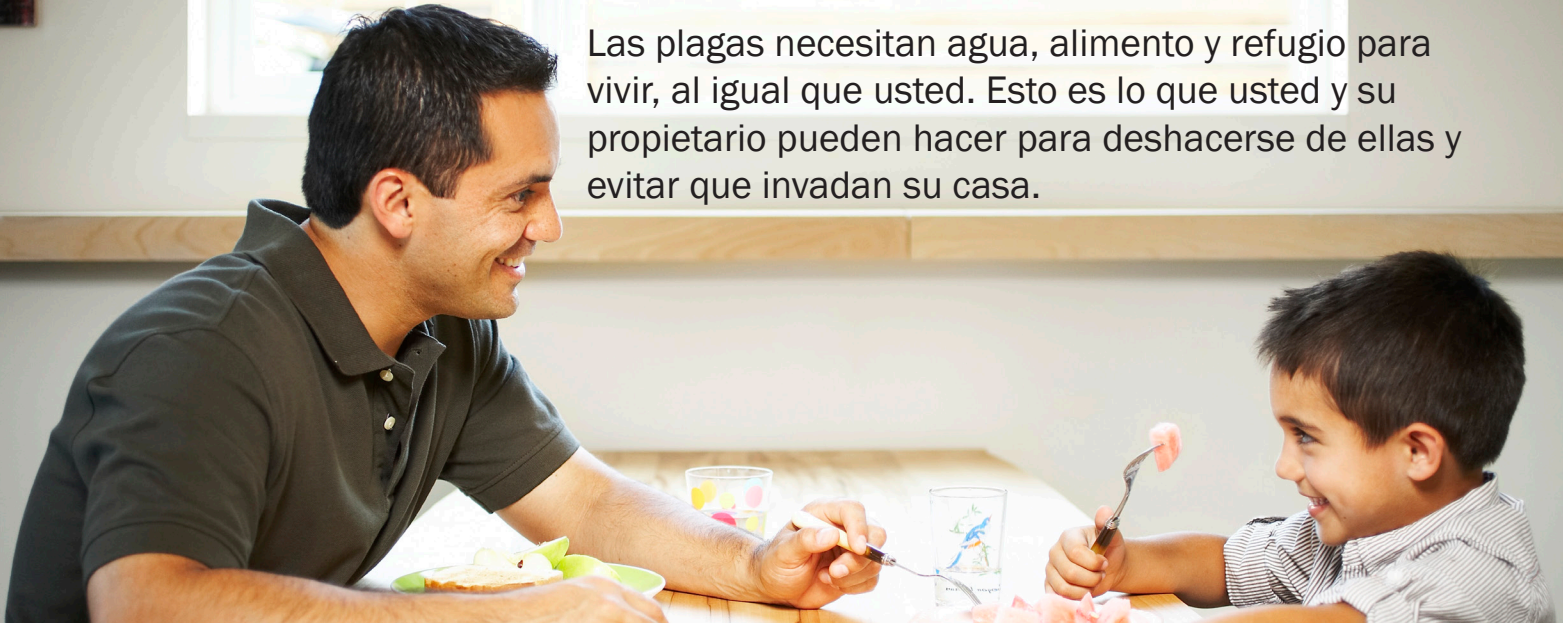


# 3 Pasos a un Hogar Saludable

Las plagas necesitan agua, alimento y refugio para vivir, al igual que usted. Esto es lo que usted y su propietario pueden hacer para deshacerse de ellas y evitar que invadan su casa.



## 1. Dentro de su casa: elimine el alimento, agua y refugio de las plagas



- Limpie la grasa, las migajas y los derrames, y no deje platos en el fregadero durante la noche.
- Guarde los alimentos en recipientes herméticos. Las plagas pueden atravesar al morderlos el papel, cartón y plástico delgado.
- Elimine el desorden y guarde toda la ropa, los zapatos, y los alimentos.
- Saque la basura con frecuencia; enjuague los envases de los alimentos antes de reciclarlos.
- Por la noche, guarde o cubra la comida y el agua de su mascota.
- Evite el uso de aerosoles y bombas; estos no alcanzan los lugares donde se esconden las plagas y las empujan hacia a las paredes.
- Reduzca ser expuesto a los productos químicos mediante la limpieza con productos menos tóxicos.

## 2. Reduzca la humedad para prevenir las cucarachas y el moho



- Abra las ventanas cuando haga buen tiempo y use ventiladores al cocinar y bañarse.
- Separe los muebles y electrodomésticos de las paredes.
- Seque las ventanas y paredes húmedas con toallas.

## 3. Afuera de su casa: pídale ayuda al propietario a prevenir las plagas



- Instale selladores de puertas u otras barreras.
- Asegure que los conductos de ventilación y las ventanas están protegidos con mosquiteros.
- Retire cajas de cartón, cajones, neumáticos usados y montones de madera.
- Corte los árboles densos y la maleza que alberga ratas, ratones y mosquitos.
- Selle todas las grietas y agujeros en las paredes y el techo.
- Arregle las goteras y fugas de agua; selle los agujeros y huecos alrededor la cañería.
- Dé mantenimiento a los sistemas de agua, drenaje y alcantarillado interiores y exteriores.
- Limpie los desagües y canaletas para lluvia.
- Enjuague la basura común y botes de basura frecuentemente.
- Considere contratar a un experto en control de plagas seguro: [Ecowise Certified](#), [GreenPro Certified](#), [Green Shield Certified](#).

**smchealth.org/healthyhome**  
**(650) 207-3115**



MEASURE A 2013-2023  
**LOCAL FUNDS**  
**LOCAL NEEDS**  
[WWW.SMCGOV.ORG](http://WWW.SMCGOV.ORG)

# Limpieza más segura para su hogar con ingredientes simples y económicos

## Ingredientes Básicos

### Jugo de limón o vinagre blanco

Corta la grasa y la mugre (no use vinagre sin diluir si padece de asma).



### Jabón líquido

Libre de antibacterianos (triclosán) o de lauril sulfato de sodio (detergente). El jabón de Castilla es una buena opción.



### Bicarbonato

Quita las manchas y la mugre; actúa como detergente en polvo.



### Agua oxigenada

(solución al 3 %)

Funciona como desinfectante y quita las manchas.



### Paño de microfibra

La microfibra húmeda quita la suciedad y los gérmenes.



### Cepillo para restregar

Ayuda a quitar las manchas y la mugre.



## Recetas

### Limpiador multiusos: cubiertas, pisos, aparatos, paredes y más

- Agua jabonosa: mezcle jabón líquido y agua tibia o caliente; el jugo de limón es opcional.
- Jabón líquido y 1 cucharada de bicarbonato. Luego, agregue jugo de limón y agua.
- Una parte de vinagre blanco y otra parte de agua.

### Ventanas, vidrios y espejos

- Limpie con un paño de microfibra húmeda.
- Una parte de vinagre blanco o jugo de limón y otra de agua.

### Lavabo, tina y azulejos

- Fregador cremoso: 2 tazas de bicarbonato, ½ taza de jabón líquido y un poco de jugo de limón.
- Mezcle el jabón líquido, el bicarbonato y 2 cucharaditas de agua oxigenada (solución al 3 %).
- Agua jabonosa y cepillo para restregar.

### Inodoro

- Espolvoree bicarbonato en la taza y luego rocíe con vinagre. Deje remojar durante 30 minutos y cepille.
- Limpie el asiento del inodoro con agua oxigenada.

### Eliminador de hongos y moho

- Ponga vinagre blanco y deje que se asiente sobre la superficie mohosa y limpie con agua jabonosa caliente.
- Mezcle el jabón líquido, el bicarbonato y 2 cucharaditas de agua oxigenada. Aplique a la superficie durante 30 minutos aproximadamente y luego limpie con agua jabonosa.

### Aromatizante

- Ventile bien, especialmente cuando cocine, se bañe o limpie. ¡Use los ventiladores de la cocina y del baño!
- Encaje clavos aromáticos en una naranja.
- Espolvoree bicarbonato en el fondo de los botes de basura.
- Hierva rajas de canela, agua y cáscara de naranja o clavos aromáticos.

### Destapador de desagües

- Vierta media taza de bicarbonato en el drenaje y luego ½ taza de vinagre. Después de entre 15 y 30 minutos, vierta en el drenaje 2 cuartos de galón de agua hirviendo.

### Limpiador de hornos

- Aplique una pasta de 1/4 de taza de bicarbonato, 2 cucharadas de sal y agua caliente y deje que asiente. Después de cinco minutos, restregue con un cepillo.

## Más información:

[smchealth.org/healthyhome](http://smchealth.org/healthyhome)

[womensvoices.org](http://womensvoices.org)