



Saneamiento y Mantenimiento del Hogar

El saneamiento y mantenimiento del hogar afecta de gran manera la salud y seguridad de todos individuos que viven en esa casa. El entender cómo se usan y se mantienen los aparatos domésticos permita que el individuo cuide mejor un aparato y detecte un problema cuando se presente. El uso adecuado de productos de limpieza y productos naturales mejorara la limpieza de la casa además de evitar contacto con o mal uso de productos con potencial de ser dañinos a la salud de una persona. Conversaciones sobre roedores e insectos pueden mejorar métodos de prevención y combatir infestaciones. Información general sobre la seguridad alimentaria y almacenamiento aumenta la probabilidad que alimentos sean usados apropiadamente y de este modo se reduce la posibilidad de complicaciones de salud.

Este folleto información ha sido creado para empezar una conversación sobre el saneamiento y mantenimiento de la casa. Se ha escrito la información en una forma sencilla para tocar temas generales relacionados con mantener un hogar. El propósito de la lista de control es para usarla en la primera visita para evaluar la situación actual del saneamiento y mantenimiento de la casa y después en una visita posterior para evaluar cambios que se hayan hecho. Puntos de preocupación en una casa especifica deben ser discutido mientras se vaya repasando la lista de control no solo para identificar un problema sino para ofrecerle una solución práctica. Además, la lista de control puede ayudar los empleadores ver los problemas actuales del saneamiento y mantenimiento de la casa y lo que pueden hacer como empleadores para facilitar hogares más sanos y seguros para sus empleados.

Issued in furtherance of Cooperative Extension work, Acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the United States Department of Agriculture. University of Vermont Extension, Burlington, Vermont. University of Vermont Extension, and U.S. Department of Agriculture, cooperating, offer education and employment to everyone without regard to race, color, national origin, gender, religion, age, disability, political beliefs, sexual orientation, and marital or familial status.

Lista de Control: Saneamiento y Mantenimiento del Hogar

Name: _____

Date: _____

Comida refrigerada apropiadamente
La refrigeradora y congeladora bien cerradas
Carne, ave y pescado descongelado apropiadamente
Comida cubierta y puesta en su lugar
Sin migas y partículas de alimentos a la vista
Sobras de comida descartadas apropiadamente
Lavatrastes limpio
Colador de lavatrastes colocado
Refrigeradora limpia
Taza de baño limpia
Lavamanos limpia
Ducha/ tina limpia
Filtro de pelusa limpio
Papel higiénico en la taza (a menos que el patrón haya dicho que no)
Sin polvo encima de las mesas, los estantes, las superficies de la casa
Superficie y alrededor de la estufa libre de acumulación de grasa
No acumulación de basura dentro de la casa
Piso limpio
Sin ratas y ratones
Sin cucarachas
Sin chinches
Sin moscas domésticas
Sin mosquitos
Sin ácaros del polvo
Sin pulgas
Sábana bajera en colchón
Bombillas suficientes
Basureros suficientes
Sistema de reciclaje
Cortinas o persianas (en vez de cobijas o cartón)
Tela metálica mosquitero en puerta sin rajadas y agujeros
Tela metálica mosquitero en ventanas sin rajadas y agujeros
Se puede abrir y cerrar ventanas
Ventiladores suficientes
Uso apropiado de sistema de calefacción y acondicionador de aire
Entradas y salidas no bloqueadas
Cables de aparatos eléctricos protegidos (no pelados)
Cables de aparatos eléctricos lejos de agua y libre de cosas encima
Cables eléctricos no se calientan
No están sobrecargados los enchufes ni cables de extensión
Los cables eléctricos no pasan por debajo de las alfombras
Detector de humo
Detector de monóxido de carbono
Extintor de fuego

Comida refrigerada apropiadamente

Refrigeradores deben mantener una temperatura de 40 °F o menos. Un refrigerador que mantiene una temperatura de más de 40 °F puede resultar en un crecimiento rápido de bacteria y perjudicar la seguridad de la comida. Aunque solo sean 20 minutos en que esta subida la temperatura se puede causar el crecimiento de bacteria. No se debe comer una comida que necesita refrigeración que ha estado a temperaturas más de 40 °F por más de 2 horas. Comidas que se deben refrigerar son:

- Todas comidas cocidas
- Carne y ave cruda
- Sándwiches de carnes y de aves
- Ensaladas de carnes y de aves
- Ensaladas de atún y de huevo
- Leche, queso, y yogur
- Latas abiertas de fruta o de budín
- Frutas y verduras peladas o cortadas

No se ve bacteria así que los alimentos que se han dejado por mucho tiempo afuera del refrigerador pueden verse bien PERO pueden hacer que se enferme una persona a comérselos. En cambio, si los alimentos están refrigerados aunque por mucho tiempo, por lo general, no le hacen daño a nadie aunque pueden perder la calidad u olerse mal.

Comida refrigerada o congelada debe estar cubierta o envuelta para evitar que se deshidraten o resulten con olores feos.

Las carnes crudas, aves, pescados y mariscos deben estar en un envase bien sellado o envuelto seguramente para prevenir que los jugos crudos contaminen los otros alimentos.

Por lo general, sobras de comida cocida se puede almacenar por 4 días. En cambio carne molida, ave, y mariscos crudo solo se debe almacenar por 1 a 2 días. Carne asada, filetes, y chuletas se puede almacenar por 3 a 5 días.

Refrigerador y congelador cerrados

Es importante asegurar que estén bien cerradas las puertas del refrigerador y congelador. Solo abre las puertas cuando es necesario y ciérrelas tan pronto como posible. Esto prevendrá deshielo y temperaturas aumentadas y a la vez ahorrar energía.

Carne, ave, pescado descongelada apropiadamente

Comida es segura por un tiempo indeterminado mientras está congelada. Tan pronto como empiece a descongelar y suba a una temperatura más de 40 °F es posible que bacteria empiece a crecer en la comida.

Nunca se debe descongelar carne, ave, ni pescado por dejarla encima de la mesa. Tampoco se debe descongelar en agua caliente. Es peligroso comer comida que necesita refrigeración después de que ha estado fuera del refrigerador a temperaturas más de 40 °F

Existen 3 métodos seguros para descongelar comida: en el refrigerador, en agua fría, y en el microondas.

- Descongelar carne, ave, o pescado en el refrigerador requiere planificación ya que el proceso es lento. Por cada 5 libras de peso de un alimento muy grande se requieren por lo menos 24 horas. Una libra de carne puede tardar un día en descongelarse completamente.
- Descongelar carne, ave, o pescado con agua fría requiere un paquete o bolsa plástica sin goteras. (Goteras dejan que entren bacteria o agua). Ponga la bolsa en una olla o cubeta de agua fría. Cambie el agua cada 30 minutos para que siga descongelándose la comida. Ya descongelada completamente se debe cocinar la comida de inmediato.

- Descongelar carne, ave, o pescado en un microondas puede resultar en comida tibia y por eso es necesario cocinar alimentos descongelados con este método de inmediato. Ya que ha subido la temperatura del alimento en el microondas es posible que crezcan bacteria. Se debe cocinar cualquier carne, ave, o pescado descongelada con este método antes de re congelar.

Información adaptada de: http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp

Comida cubierta y puesta en su lugar

Todos los alimentos deben estar guardados en recipientes de vidrio, plástico, o metal. No se debe guardar alimentos en el piso y tenga cuidado en guardar la comida donde no se pueden entrar roedores ni insectos.

Sin migas y partículas de alimentos a la vista

Mantener libre de migas o partículas de comida todos los superficies de muebles (mesas, estantes...) No de de comer a las plagas!

Sobras descartadas apropiadamente

Deshacerse apropiadamente de sobras de comida. Guarde sobras que se pueden comer más tarde en el refrigerador. Ponga sobras que ya no se van a comer en el compostaje o basura.

Lavatrastes limpio y colador colocado

Mantener limpio el lavatrastes para eliminar el crecimiento de bacteria, moho, y microbios. Utilice un colador para evitar que se tape el drenaje del lavatrastes.

Refrigerador limpio

Para limpiar el refrigerador se debe apagarlo y desconectarlo. Saque todos los alimentos, parillas y lo demás que se pueda. Limpie la superficie para quitar migas y partículas de comida. Para quitar moho del interior del refrigerador se puede hacer una solución de mitad vinagre blanco destilado y mitad agua y aplicarlo con un trapo suave. Enjuagar. También se puede hacer una solución básica de agua tibia mezclada con unas cucharadas de bicarbonato de sodio.

Asegurarse de enjuagar y secar el refrigerador antes de regresarle la comida. Se debe limpiar el exterior del refrigerador también. Se puede mezclar un poco de detergente de trastes con agua tibia y limpiarlo con un trapo suave. Enjuagar y secar después.

Para eliminar olores deje una caja abierta de bicarbonato de sodio en el refrigerador. Ya limpio el refrigerador debe mantenerlo así por limpiar derrames de inmediato y tirar comida (ya cocida o abierta) que tiene más de una semana almacenada.

Información adaptada de : http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/Refrigeracion/index.asp

Taza de baño limpio

Deje una taza de vinagre blanco destilado por unas horas (o por una noche). Friegue con una escobilla o trapo áspero y tire la cadena.

Lavamanos limpio

Combine 3 cucharadas de bicarbonato de sodio con 1 cucharada de agua. Aplique a la superficie, deje unos minutos, friegue con una escobilla o trapo áspero, y enjuagar.

Ducha/tina limpia

Remoje una esponja con vinagre blanco destilado. Aplíquelo a toda superficie de la tina o ducha. Déjelo por 5 minutos. Friegue con una escobilla. Enjuague con agua limpia.

Filtro de Pelusa

Antes de usar la secadora vacíe el filtro de pelusa. Además asegure que la válvula de escape deja salir el aire hacia el exterior de la casa. No se debe dejar ropa encima de la secadora. Tampoco deje productos para el lavado de ropa encima de la secadora porque pueden dañar a las superficies.

Papel higiénico en la taza de baño

El sistema séptico en los Estados Unidos está diseñado para el uso de papel higiénico en la taza de baño. (A menos que el patrón haya dicho que no se puede)

Polvo encima de mesas, estantes, y superficies

Es muy difícil mantener el hogar sin polvo sin embargo es importante intentarlo. Se puede limpiar superficies con un trapo húmedo.

La estufa

Es muy importante mantener limpia la estufa ya que con acumular grasa es posible que la grasa se encienda. Para empezar se puede limpiar las superficies con una mezcla de detergente y agua tibia. Si quedan muchas manchas mezcle 1 cucharada de agua y 3 cucharadas de bicarbonato de soda y aplicarlo con un trapo suave. Enjuague y seque. Si no se quita la grasa intente limpiar la superficie de la estufa con lestiol, un producto que se puede encontrar en el supermercado. Para limpiar el interior saque las parrillas y la bandeja que queda abajo. Para que sea más fácil, deje las parrillas y la bandeja remojar con agua tibia y detergente.

La llama de la estufa al encenderla debe ser el color azul. Si es de color amarillo debes pedir que un experto vea que no haya problema con el gas.

Acumulación de basura

Mantener mucha basura en la casa puede resultar con malos olores, proliferación de insectos, y ratones. Si solo pasan a recoger la basura una vez a la semana se debe tener afuera un basurero grande con tapadera donde puede llevar la basura a menudo.

Piso limpio

Si tiene aspirador, aspire el piso que sea de madera, cubierta con alfombra, o con loseta (baldosa). Si no tiene aspirador se puede usar una escoba y recogedor para limpiar la superficie aunque es muy difícil limpiar una alfombra así. Para limpiar partes del piso donde hay manchas o sobras de comida requiere un poco más trabajo. Para limpiar una parte del piso o trapear el piso de madera o loseta por completo se puede mezclar medio gallón de agua caliente con 2 cucharadas de un producto de limpieza natural como Citra Solv. También, se puede mezclar un poco de detergente de lavatrastes con agua caliente. Remoje el trapeador pero asegúrese de exprimir la mayoría del agua antes de usarlo. Después de trapear el piso limpiando y exprimiendo el trapeador a cada rato, deje que se seque el piso antes de caminar encima. Para limpiar manchas en una alfombra mezcle agua tibia con detergente o Citra Solve y aplíquese a la mancha con un rociador o por gotas. Con un cepillo (se puede usar un cepillo de dientes viejo) o trapo friegue la alfombra. Limpie el cepillo o trapo con agua tibia. Limpie y remoje la mancha quitándole todo el jabón u otro producto de limpieza.

Elimine plagas!

- Tape todas entradas de plagas para evitar que entren la casa
- No de de comer a las plagas! No deje comida afuera, elimine migas, no deje platos sucios el fregadero, saque la basura!
- Ponga trampas y utilice pesticidas apropiadas
- Como saber si tiene plagas y donde
 - Mire, escuche, observe
 - En lugares oscuros (cualquier armario/gabinete, adentro de la pared)

- Donde hay entradas/huecos
- Lugares calientes (cualquier aparato eléctrico que tenga donde meterse)
- Donde hay comida (cocinas, recipientes para la basura)
- Excremento
- Nidos

Ratas y ratones

- Trampas que se cierran de golpe. Ponga varias contra la pared para que las ratas tengan que pasar encima. Póngalas con algo que le gusten a las ratas como: mantequilla de maní, pan de pasas, tocino o caramelos de goma
- Tenga un gato de mascota
- Veneno – Existen varios venenos incluyendo warfarin, chlorofaconone y pival. Hay que tener mucho cuidado con cualquier veneno que escoja porque es venenoso para personas también. Ponga el veneno en lugares donde pisan las ratas pero nunca donde haya comida humana o de mascota. Se debe poner veneno por 6 a 10 días hasta que ya no haya señas de ratas.

Adaptada de: <http://www.health.state.ny.us/environmental/pests/ratsspan.htm>

Cucarachas

- No guarde cajas, papel amontonado ni basura dentro de la casa cuando no sea necesario. Elimine lugares donde se pueden esconder las cucarachas.
- No deje comida ni migas afuera sino guárdela en recipientes con tapadera o en la refrigerador
- No deje migas ni partículas de comida en ninguna parte
- Tape basureros y no deje que se acumule la basura
- Lave botellas, latas, y recipientes de comida antes de tirarles en la basura
- No deje que haya goteras en lavamanos, fregadero, y ducha (elimine líquido para que las cucarachas no tengan que tomar)
- Pesticidas son efectivas pero dañinos para la salud
 - Trampas pegajosas – se puede comprar en tiendas
 - Trampas vacías – Limpie bien un bote con cuello (como el recipiente de mayonesa). eche vaselina a todo el cuello. Ponga un pedazo de cascara de guineo al fondo del frasco. Deje el frasco donde se ha visto las cucarachas toda la noche. En la mañana ponga la tapadera al frasco y póngalo en el congelador unas horas para matar las cucarachas.
 - Aspíreles con un aspirador – asegúrese que este sellada bien la bolsa del aspirador al tirarla en la basura
 - Carnadas de insecticida – Se encuentran en el supermercado, farmacias, y ferreterías. Use carnadas que contienen hydramethylnon, fipronil, ácido bórico o sulfluramid como su ingrediente activo. Póngalas en lugares donde andan las cucarachas. Cámbielas a menudo porque ya que no haya insecticida regresan a vivir en los frascitos.
 - Polvos – El polvo de ácido bórico mata cucarachas también. Eche capas delgadas en lugares donde suelen vivir las cucarachas. Tenga cuidado no ponerlo cerca de comida.

Adaptada de: <http://lancaster.unl.edu/pest/resources/Roach120Spanish.shtml>

Chinches

- Quite toda cosa lavable de la cama y toda la ropa de las personas que duermen en esta cama. Lave la ropa de cama y ropa personal en agua muy caliente para matar las chinches. Si tiene cosas que no se puede lavar, échelas en la secadora para matar las chinches.

- Examine el colchón buscando agujeros donde pueden entrar y salir las chinches. Tapelos si los encuentra (Duct tape)
- Saque el colchón al sol por unas horas
- Casi siempre es necesario usar insecticidas para matar las chinches que viven adentro del colchón. Muchas veces aun aplicando insecticidas comprados no soluciona el problema sino es necesario llamar a un profesional. Puede intentar usar un producto comprado en el supermercado pero TENGA MUCHO CUIDADO en leer las direcciones antes de usarlo.
- Si tiene chinches en la cama es posible que están en el sofá y otros muebles también. Debe inspeccionar los demás muebles buscando las chinches y sus huevos.

Adaptada de: <http://www.hsph.harvard.edu/bedbugs/>

Moscas

Ponga tela metálica en puertas y ventanas para poder tener ventilación de la casa sin que entren moscas. Compre matamoscas para matar las que entran la casa. No deje comida afuera. Limpie migas y partículas de comida. Saque la basura.

Zancudos/mosquitos

Ponga tela metálica en puertas y ventanas para poder tener ventilación de la casa sin que entren mosquitos. Elimine agua estancada donde se encuentre afuera de la casa: recipientes, llantas viajas, botes, cubetas vacíos, canaletas, basureros, y plomería.

Acaros de Polvo

- Quite toda cosa lavable de la cama y toda la ropa de las personas que duermen en esta cama. Lave la ropa de cama y ropa personal en agua muy caliente para matar los ácaros de polvo. Si tiene cosas que no se puede lavar, échelas en la secadora para matar los ácaros.
- Saque el colchón al sol por unas horas
- Limpie las superficies de la casa a menudo con un trapo húmedo.
- Aspire las alfombras y muebles.

Adaptada de: http://www.epa.gov/asthma/dustmites_sp.html

Pulgas

- Lave toda ropa de cama y camitas de mascotas, y ropa de las personas que viven en la casa en agua caliente.
- Quite todas las cosas guardadas abajo de mesas, camas etc
- Guarde o cubra toda comida de persona o mascota.
- Aspire toda la casa poniendo atención especial a los rincones, alfombras y debajo de los muebles.
- Asegure que este bien cerrada la bolsa del aspirador antes de tirarla en un basurero de afuera.
- Si es necesario aplicar una insecticida asegurarse de comprar una que sea para eliminar pulgas. Además, lea y siga las instrucciones cuidadosamente. Manténgase afuera de la casa por el tiempo que indique en las instrucciones.

Adaptada de: <http://www.epa.gov/pesticides/factsheets/flea-tick.htm>

Sábanas

Poner sábanas en el colchón hace que sea más fácil mantener limpio donde uno duerme. Lave la sábana con agua caliente por lo menos cada semana. Así se mata pulgas, chinches, y ácaros del polvo.

Bombillas

Mantenga unas bombillas demás en la casa. Puede pedir las con la lista de comida ya que se encuentran en cualquier supermercado.

Basureros

Es importante tener basureros en varios lugares de la casa. Por lo menos uno en la cocina, dormitorio, y baño. Saque la basura para afuera una vez a la semana a menos que haya mucho en cuyo caso hay que hacerlo cada unos días.

Reciclaje

En los Estados Unidos se puede reciclar muchas cosas. Es importante hacerlo para proteger nuestro medio ambiente. Las siguientes cosas se pueden reciclar:

- Cajas de papel corrugado
- Periódicos
- Latas de acero
- Latas de aluminios de refrescos y cerveza
- Botellas plásticas de refrescos
- Revistas
- Botellas plásticas de leche y agua
- Envases de cristal

* Al regresar botellas y latas de aluminio de refresco y cerveza se devuelve 5 centavos por cada recipiente

Se puede echar sobras de comida en un lugar de compostaje o preguntar qué hace la familia del patrón ya que a veces tiran sobras de comida en el relleno de estiércol.

Cortinas y persianas

Para poder tener una buena ventilación de aire en la casa lo mejor es tener cortinas o persianas para cubrir las ventanas por si no quieren que personas vean lo de adentro de la casa. Cosas gruesas como cobijas y pedazos de cartón no dejen que entre aire. Se puede comprar cortinas o persianas pero también cortinas son fáciles de hacer con unas piezas de tela.

Puertas de tela metálica

Ponga tela metálica mosquitero en la puerta permite que mantenga abierta la puerta para buena ventilación pero evita que entren moscas, otros insectos y roedores por la puerta.

Ventanas de tela metálica

Ponga tela metálica mosquitero en las ventanas permite que mantenga abiertas las ventanas para buena ventilación pero evita que entren moscas, otros insectos y roedores por las ventanas.

Ventanas

Se debe poder abrir y cerrar las ventanas para controlar ventilación y temperatura en la casa. Además, en caso de un fuego u otra emergencia es importante tener una ventana como ruta de salida.

Ventiladores

Ventiladores ayudan a que mantenga la casa a una temperatura adecuada. También son importantes para reducir contaminantes del aire, humedad, y olores malos.

Calefacción y Aire acondicionado

Sepa usar la calefacción y aire acondicionado. Así, se puede regular bien la temperatura de la casa. Además, evita el sobre uso lo cual contribuye al mal gasto de energía, y es costoso económicamente y para el medio ambiente

Entradas y salidas

