

Trouvez les Ressources Qui Peuvent Vous Aider et Votre Famille

Asthme	800-852-3345 x 0855	www.asthmanownh.org
Punaise de lit	Composez 211	www.nhbedbugs.org
Monoxyde de carbone	Composez 911	www.nh.gov/co
handicapés	800-834-1721	www.drcnh.org
Eau Potable	603-271-2513	www.des.nh.gov/organization/divisions/water/dwgb
Sécurité Incendie	Appelez vos pompiers locaux	www.nh.gov/safety/divisions/firesafety
Blessures	877-783-0432	www.chadkids.org/injury_prevention
plomb	800-897-5323	www.dhhs.nh.gov/dphs/bchs/clpp
Conseil juridique	800-639-5290	www.nhlegalaid.org
Santé Maternelle et d'enfant/ Visite a Domicile	603-271-4517	www.dhhs.nh.gov/dphs/bchs/mch/home.htm
Moississure et humidité	800-438-4318	www.epa.gov/mold
Marché d'assurance de santé de NH	800-318-2596	www.coveringnewhampshire.org
Assistance Légale de NH	800-562-3174	www.nhla.org
Centre d'empoisonnement	800-222-1222	www.NNEPC.org
Radon	888-372-7341	www.epa.gov/radon ; www.nrpp.info
Rongeurs et Insectes	877-398-4769	extension.unh.edu/Insects-and-Pests
Abus de substance	800-804-0909	www.nhtreatment.org
Tabac	800-QUIT-NOW	www.trytostopnh.org
Programmes d'intempérisation et Action Communautaire	603-271-2155	www.nh.gov/oep/energy/programs/weatherization/index.htm

Appelez ou visitez ces sites web pour plus d'informations sur les Maisons Saines



Certains problèmes de santé des enfants et des adultes peuvent commencer à la maison. Même lorsque nous voulons garder nos familles en sécurité et en bonne santé, il est difficile de savoir quelles sont les mesures à prendre pour le faire. En plus des informations contenues dans ce livret, voici quelques ressources supplémentaires qui peuvent vous fournir plus d'informations et assistance pour votre famille. Examinez la fin du livret pour les coordonnées de chaque programme.

NH 211

NH 2-1-1 est un appel gratuit et confidentiel dans tout le NH offrant une assistance en personne. Disponible 24/7 avec des services de traduction dans plus de 150 langues.

New Hampshire 2-1-1
Composez 211

SANTÉ MATERNELLE/ BEBÉ

Des services à domicile pour les femmes enceintes et les familles avec enfants de 3 ans et moins. Soutien à la parentalité et la santé des enfants et des projections de développement.

Santé Maternelle et Enfant
1-603-271-4517

SOINS DE SANTÉ

La couverture sanitaire paie pour les services des fournisseurs, les médicaments et les soins hospitaliers. Les plans d'assurance peuvent différer de combien vous payez et les services qui sont couverts.

www.coveringnewhampshire.org
1-800-852-3416

AIDE JURIDIQUE

Aide juridique de New Hampshire est un groupe d'agences qui fournissent une gamme de services juridiques aux familles à faible revenu dans l'état. aide juridique NH

1-800-639-5290
Assistance Légale de NH
1-800-562-3174

12 Façons Pour Une Maison Saine

Ce livret a été créé par le Comité des Maisons Saines du territoire de l'État pour partager des informations sur les dangers qui existent dans les maisons et comment ils peuvent influencer la santé de votre famille. Nous espérons qu'il vous aidera à trouver des ressources, des conseils et plus d'informations sur les moyens pour assurer une maison plus saine pour vous et votre famille!

Contenu:



1 Plomb



7 Eau Potable



2 Fumée de Tabac



8 Rongeurs et Insectes



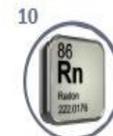
3 Asthme



9 Feu



4 Blessure



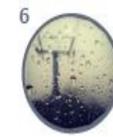
10 Radon



5 Monoxyde De Carbone



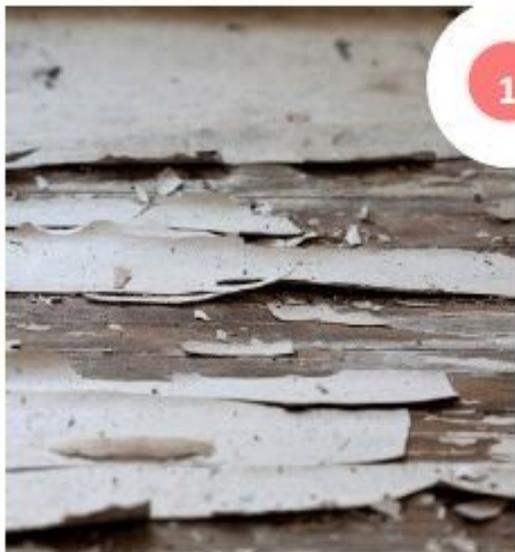
11 Punaises



6 Humidité et Moisissure



12 Intemperisation



1

Le Plomb peut se trouver dans la poussière, la peinture, le sol, l'eau potable et dans une variété d'objets domestiques. Si le plomb est ingéré ou inhalé, même en très petites quantités, il peut y avoir un risque grave pour la santé, en particulier pour les jeunes enfants et les femmes enceintes. Si votre maison a été construite avant 1978, la peinture

peut contenir du plomb. La poussière de plomb est créée à partir des activités quotidiennes telles que l'ouverture et la fermeture des portes et fenêtres dont la peinture contient du plomb et lors de l'exécution des travaux de rénovation ménagère et des réparations.

62% des maisons a New Hampshire peuvent être à risques de plomb qui peut provoquer des empoisonnements

• QUE FAIRE

Testez tous les enfants de moins de six ans pour le plomb

Embauchez un inspecteur de plomb agréé pour savoir si votre maison a des risques de plomb.

Utilisez un entrepreneur APE "RRP certifié" qui sait comment utiliser les méthodes de travail de plomb de sécurité lors de la rénovation ou la réparation de votre maison.

Se laver régulièrement les mains, les jouets, les bouteilles, les sucettes, les planchers, les rebords de fenêtres et autres endroits où la poussière de plomb peut s'installer.

Soyez attentifs à ne pas ramener du plomb à la maison de votre lieu de travail ou de loisirs.



La Fumée du Tabac

est produite lorsque les gens utilisent des produits du tabac.

La fumée de tabac secondaire peut être inhalée par les personnes à proximité. Il n'y a pas de niveau sécuritaire d'exposition à cette fumée. La fumée de tabac de troisième main est les poisons et les articles laissés sur les surfaces comme les tapis, les vêtements et les meubles après que quelqu'un a fumé. Les enfants et les animaux passent souvent du temps dans des endroits où la fumée de troisième main se trouve. Les dispositifs de nicotine électroniques, comme les cigarettes électroniques, augmentent la tension artérielle, influent sur la fréquence cardiaque et respiratoire, et contiennent des produits chimiques toxiques.

2



1,900 adultes Fumeurs meurent chaque année à New Hampshire

• QUE FAIRE

Jusqu'à ce que vous arrêtez de fumer, choisissez de fumer à l'extérieur. Famille, amis et visiteurs ne doivent jamais fumer ou utiliser les cigarettes électroniques ou des produits vaporisant dans votre maison.

Tenez vous et vos enfants loin des endroits où fumer des cigarettes est autorisé. La fumée du tabac peut provoquer des problèmes de santé graves chez les enfants, en particulier chez les enfants souffrant de maladies respiratoires.

La nicotine peut être mortelle pour les adultes et les enfants. Dans le cas d'une exposition à la nicotine liquide, appeler le centre antipoison au 1-800-222-1222. Gardez toujours les produits de nicotine loin des enfants et des animaux.

Demandez à votre médecin les méthodes pour arrêter de fumer. Appelez l'assistance téléphonique du tabac de NH au 1-800-QUIT-NOW pour les moyens d'aider à arrêter le tabac et d'autres dispositifs de nicotine électronique.





3

L'Asthme est une maladie dans laquelle les voies respiratoires enflent entraînant une respiration sifflante, la toux, ou oppression thoracique. La fumée du tabac, de l'humidité, les moisissures, les animaux domestiques, les rongeurs et les insectes dans votre maison peuvent déclencher une attaque. Reconnaissez les déclencheurs communs de l'asthme et les moyens de les éviter.

1 sur 9 résidents de New Hampshire ont l'asthme. Le "entretoise" photo ci-dessus est un outil utile utilisé pour administrer le médicament

- **QUE FAIRE**
- **Connaitre vos déclencheurs.** Evitez la fumée de tabac, humidité et rongeurs (voir les sections *Fumée de tabac*, *Moisissures et Humidité*, et *Rongeurs et Insectes*). Prendre des mesures pour empêcher leur exposition.
- **Lavez la literie avec de l'eau chaude.** Utilisez des draps et taies d'oreiller.
- **Nettoyez régulièrement les surfaces et sols** avec du tissu mouillée ou en microfibre. Utilisez des aspirateurs HEPA pour tapis et meubles
- **Gardez les animaux en dehors de la chambre.** Les animaux familiers peuvent augmenter les symptômes
- **Avoir un plan d'Action pour l'asthme.** Travailler avec votre médecin pour développer un plan écrit de gestion de l'Asthme.
- **Connaitre vos médicaments** et symptômes.
- **Obtenir un vaccin contre la grippe**



Les Blessures

4

peuvent se produire lorsque les appareils, les médicaments, les baignoires, les escaliers, et les nettoyeurs ne sont pas surveillés ou stockés en toute sécurité. Pour prévenir les chutes et les empoisonnements, surveillez de près vos enfants, les personnes âgées et d'autres membres de la famille.



52% des décès âgés de 0-34 ans dans le New Hampshire sont dus à des blessures.

QUE FAIRE

- **Installez des barres d'appui** et utilisez des tapis non glissants dans la baignoire et la douche.
- **Installez un éclairage** au niveau des escaliers et papiers
- **et Gardez les escaliers dégagés.** Éviter l'encombrement excessif dans et autour de votre maison pour éviter les chutes
- **Ne laissez jamais les enfants sauter** sur les lits ou monter sur les meubles.
- **Gardez les lits, berceaux et autres meubles loin** des fenêtres.
- **Pour éviter des brûlures**, réglez le thermostat de votre chauffe-eau à 120 ° F ou moins.
- **Évitez Les intoxications** en déplaçant les médicaments, l'alcool, les produits de nettoyage, insecticides, les engrais et les carburants, dans des hautes étagères ou armoires hors de portée des enfants et des animaux.





5

Le Monoxyde de Carbone (CO) le

«tueur silencieux», est un gaz invisible, inodore et mortel. Il est créé lorsque des combustibles de chauffage brûlent incomplètement. Chauffage, matériel de cuisine, générateurs et véhicules avec moteur en marche d'exécution dans les garages attachés peuvent être des sources de (CO).

L'exposition au monoxyde de carbone peut provoquer des symptômes qui imitent la grippe. Faibles doses avec le temps, ou une grande quantité à la fois peut être fatale

QUE FAIRE

Installez des détecteurs de CO à chaque étage de votre maison et en dehors des chambres à coucher Testez ces alarmes MENSUELLEMENT

Remplacez les piles au moins une fois par an. Meilleur moment est quand les horloges sont remises au printemps ou à l'automne.

Installez correctement les appareils de chauffage combustible qui utilisent le bois, le gaz, le pétrole, les pastilles, et le charbon, et assurez-vous qu'ils sont correctement ventilés vers l'extérieur. Ne jamais chauffer votre maison avec un four à gaz.

Connaitre les signes d'empoisonnement au CO. Si vous suspectez un empoisonnement au CO, quittez votre domicile immédiatement et appelez le 911.

Des générateurs, des barbecues, des appareils fonctionnant à l'essence et de toute source de chauffage non ventilés doivent être conservés 20 pieds de la maison. Ils ne doivent jamais être utilisés à proximité ou dans la maison ou dans le garage.



6



La moisissure peut se développer presque partout quand il y a trop d'humidité. La réparation des fuites et le contrôle de l'humidité est le moyen le plus important de prévenir la croissance de moisissures. Il n'y a pas des niveaux acceptables de moisissures à l'intérieur.

L'humidité crée un bon environnement pour les bactéries, les cafards, et les acariens, qui peuvent provoquer des allergies et symptômes de l'asthme.

QUE FAIRE

Reparez la plomberie et les fuites du toit dès que possible.

Agir rapidement si vous trouvez de la moisissure! Plus il est là, plus de dégats il fera.

Savoir quand vous pouvez nettoyer vous-même. Si la zone affectée est plus de 3 x 3 pieds, recherchez un professionnel de ces sites:

ABIH.org

ACAC.org

IICRC.org

Utilisez des ventilateurs d'extraction lors de la cuisson et de la douche. S'il n'y a pas de ventilateur, ouvrez la fenêtre.

Utiliser un climatiseur ou un déshumidificateur en été pour réduire l'humidité. Gardez l'humidité relative dans votre maison entre 40% et 60%. Nettoyez et entretenez les climatiseurs et déshumidificateurs au moins une fois par mois





7

L'eau d'un puit privé peut contenir de l'arsenic, le radon, et d'autres contaminants liés au cancer et à des maladies graves. De nombreux contaminants n'ont aucun goût, odeur ou couleur. Contrairement aux puits privés, de l'eau qui vient de la ville est régulièrement testé. Il est important de testez

souvent votre eau de puits des contaminants qui peuvent influencer sur votre santé.

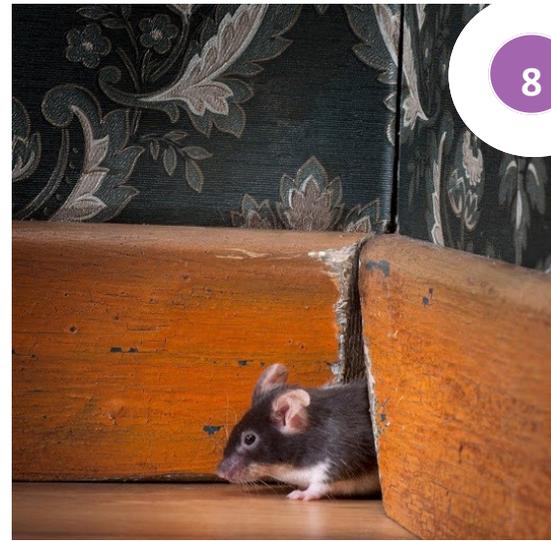
1 à 5 puits résidentiels dans le New Hampshire contient de l'arsenic, un poison chimique toxique qui peut causer le cancer de la vessie.

QUE FAIRE

Savoir ce qu'il y'a dans votre eau. Testez votre eau de puits chaque année pour les bactéries et les nitrates. Testez tous les 3 à 5 ans comme le conseille la ville "analyse standard."

Protégez la zone autour de votre puit de la contamination. Gardez la zone autour de votre puit bien propre et sans produit chimique. Les engrais, les déchets d'origine animale, carburant et huile de voitures garées, équipement de pelouse et les véhicules récréatifs peuvent pénétrer dans le sol et contaminer votre puit.

Boire et cuisinez avec de l'eau en bouteille si votre puit est contaminé. Utilisez de l'eau en bouteille ou demandez à un technicien qualifié d'installer un système de traitement.



8

Rongeurs et insectes ont besoin de nourriture, eau, abri, et un moyen d'entrer, pour survivre dans votre maison. En plus d'être nuisibles, les rongeurs et les insectes peuvent être un déclencheur d'asthme. Au lieu de dépendre des pesticides, qui contiennent des produits chimiques toxiques, un bon contrôle des ravageurs nécessite

une surveillance, un nettoyage, et de garder les parasites hors de la maison.

Une souris peut passer à travers un trou de la taille d'une pièce de dix cents.

QUE FAIRE

Les rendre affamés. Mettez un couvercle étanche sur votre poubelle; cachez le reste de la nourriture et lavez la vaisselle sale quotidiennement; cachez la nourriture animale la nuit.

Les rendre Assoiffés. Retirez les sources d'eau comme les fuites de plomberie, des bols d'eau pour animaux de compagnie, et les plats de séchage humide.

Nettoyez régulièrement lavez les surfaces de comptoir et les appareils de cuisson comme le four et grille-pain.

Scellez les fissures et les crevasses où les insectes peuvent entrer dans votre maison.

Choisissez les produits "verts" antiparasitaires. Placez tous les pesticides hors de la portée des enfants.





9

Les Incendies

peuvent être évités.

Bien installer et entretenir vos détecteurs de fumée. Développez et pratiquez un plan d'évacuation d'incendie avec votre famille. Attention aux risques électriques, cuisine et dangers qui peuvent rendre votre maison plus à risqué aux incendies et blessures .

2 de 3 décès par le feu se produisent dans les maisons qui ont pas des détecteurs de fumée ou tout autre type d'alarmes du tout.

QUE FAIRE

Installez des avertisseurs de fumée à chaque étage de votre maison, dans chaque chambre, et à l'extérieur des chambres à coucher, y compris le sous-sol. Testez les MENSUELLEMENT.

Remplacez les piles au moins une fois par an. Le meilleur moment est quand les horloges sont remises au printemps ou à l'automne.

Alarmes perdent leur sensibilité et doivent être remplacés tous les 10 ans.

Gardez une zone claire de 3 pieds autour des cheminées, four à bois, et tout dispositif de chauffage ou équipement.

Développez et pratiquez un plan d'évacuation avec les membres de la famille.

Assurez-vous que les voies d'évacuation sont libres de tout encombrement.



10



Le radon est un gaz radioactif incolore, inodore qui vient du sol et la roche y compris le granite. Il peut entrer dans votre maison par des fissures dans les fondations ou de l'alimentation en eau. Avec le temps, l'exposition au radon peut provoquer des maladies et même le cancer. Le radon est la deuxième cause de cancer du poumon dans le

New Hampshire. Le matériel pour tester le radon est simple à utiliser. Testez votre maison aujourd'hui pour connaître le risque de radon.

Un système de réduction du radon, comme sur la photo ci-dessus, peut être utilisé pour évacuer le radon hors de votre maison.

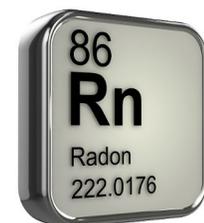
QUE FAIRE

Testez votre maison pour le radon. Beaucoup de matériel de test faciles à utiliser sont à moins de \$20 . Les matériels de test sont disponibles dans les quincailleries locales et en ligne.

Etre sur de tester avant et après les rénovations de votre maison , ou avant l'achat d'une nouvelle maison. Dans les nouvelles constructions, testez avant que le bâtiment est achevée.

Scellez les joints et fissures pour empêcher le radon de pénétrer dans votre maison et espace vital.

Si le niveau de radon est de 4 picocuries par litre ou supérieur à la plus faible surface habitable de votre maison, embauchez un entrepreneur qualifié de réduction du radon





Les punaises de Lit

ne sont pas porteuses de maladies, mais ils se nourrissent exclusivement de sang une fois tous les 5 à 10 jours. Ils se déplacent avec succès d'un site infesté aux meubles, literies, boîtes, et les vêtements. Elles se multiplient à un rythme incroyablement rapide.

11



En six mois, une punaise de lit peut se multiplier jusqu'à 30,000 punaises de lit.

QUE FAIRE

Contactez un professionnel des parasites ou le propriétaire

immédiatement. Ne pas essayer de régler le problème vous-même. Si votre propriétaire ne répond pas, contactez votre agent local de santé.

Passez l'aspirateur sur votre matelas, sommier, tête de lit et le sol quotidiennement. Videz l'aspirateur dans un sac en plastique scellé et le prendre à l'extérieur.

Utilisez des encaissements pour couvrir le matelas, sommier, et les pieds de votre lit.

Ne changez pas l'endroit où vous dormez. Faites votre lit comme une «île» en le séparant du mur. Ne laissez pas la literie toucher le sol et le désordre autour et sous le lit.

Chauffez les vêtements et la literie dans la sècheuse pendant 20 minutes à haute température pour tuer les punaises de lit. Scellez les articles dans des sacs en plastique jusqu'après le traitement.

Ne pas étendre la contamination. Écrire "infectés avec des punaises de lit" sur les articles que vous jetez.

12



Intempérisation

aide les familles à réduire leurs factures d'énergie en améliorant l'efficacité énergétique de leurs maisons. Les familles à faible revenu sont les plus vulnérables à la hausse des coûts de carburant. Argent non dépensé sur les factures de chauffage peut être utilisé pour les nécessités, comme médicament et nourriture

Ampoule fluocompacte et éconergétique (Deux ampoules ci-dessus) peut aider à réduire la facture d'énergie

QUE FAIRE

Bouchez les trous, les fissures et les brèches dans toute votre maison pour éviter les fuites d'air.

Il faut de l'énergie pour chauffer l'eau. Réduisez votre consommation d'eau seulement pour une grande quantité de vaisselle et les vêtements. Prenez des douches plus courtes plutôt que des bains. Remplacez les appareils du lavabo et douche avec buse et douchette à faible débit.

Remplacez les anciennes ampoules par des ampoules fluocompactes (CFL) avec l'étiquette ENERGY STAR ou des ampoules éconergétiques (LED).

Climatisation Centrale. Pour chaque degré de plus chaud vous choisissez, vous réduisez 3-4 pour cent de votre facture d'électricité pour le refroidissement.

Installez un thermostat programmable qui laisse la chaleur pendant la journée quand vous êtes absent.

