Recursos de apoio

Asma	800-852-3345 x 0855	www.asthmanownh.org
Percevejos-de-cama	Dial 211	www.nhbedbugs.org
Monóxido de carbono	Dial 911	www.nh.gov/co
Incapacidades	800-834-1721	www.drcnh.org
Água potável	603-271-2513	www.des.nh.gov/organization/divisions/water/dwgb
Segurança contra incêndios	Contacte os bombeiros locais.	www.nh.gov/safety/divisions/firesafety
Lesões	877-783-0432	www.chadkids.org/injury_prevention
Chumbo	800-897-5323	www.dhhs.nh.gov/dphs/bchs/clpp
Aconselhamento jurídico	800-639-5290	www.nhlegalaid.org
Saúde das grávidas e crianças / Visitas ao domicílio	603-271-4517	www.dhhs.nh.gov/dphs/bchs/mch/home.htm
Humidade e bolor	800-438-4318	www.epa.gov/mold
Seguros de saúde de NH	800-318-2596	www.coveringnewhampshire.org
Aconselhamento jurídico de NH	800-562-3174	www.nhla.org
Centro de controlo anti-envenenamento	800-222-1222	www.NNEPC.org
Rádon	888-372-7341	www.epa.gov/radon www.nrpp.info
Roedores e insetos	877-398-4769	extension.unh.edu/Insects-and-Pests
Abuso de drogas	800-804-0909	www.nhtreatment.org
Tabaco	800-QUIT-NOW (784-8669)	www.trytostopnh.org
Isolamento térmico e ação comunitária	603-271-2155	www.nh.gov/oep/energy/programs/weatherization/index.htm

Contacte ou consulte os sites para mais informações sobre o programa Health Homes.

12 SOLUÇÕES

PARA UM LAR SAUDÁVEL

NEW HAMPSHIRE HEALTHY HOMES

Strength Built on Partnerships

Certos problemas das crianças e adultos surgem nos seus lares. Mesmo quando queremos manter as nossas famílias seguras e saudáveis, é difícil saber que medidas devemos tomar. Para além das informações neste folheto, indicamos abaixo mais recursos que podem dar-lhe mais informações e apoio à sua família. Poderá encontrar os contactos destes recursos na contracapa.

NH 211

- NH 2-1-1 é um número gratuito e confidencial para todo o Estado de NH que presta apoio individual.

Disponível 24 horas/dia, 7 dias/ semana, com apoio de tradução em mais de 150 idiomas.

New Hampshire 2-1-1

Dial 211

- MÃES E BEBÉS SAUDÁVEIS
- Serviço de visitas ao domicílio para grávidas e famílias com crianças de 3 anos ou menos.
- Apoio aos pais, saúde infantil e análises de

ASSISTÊNCIA MÉDICA

- A cobertura dos cuidados de saúde paga os serviços prestados, medicação e cuidados hospitalares.
- Os planos de seguros de saúde variam de acordo com o valor que paga e serviços incluídos.
- **www.coveringnewhampshire.org**

ACONSELHAMENTO JURÍDICO

- O New Hampshire Legal Aid é um grupo de instituições que prestam diversos serviços jurídicos a famílias com baixos rendimentos neste Estado.

NH Legal Aid (aconselhamento jurídico) 1-800-639-5290

12 Soluções para um lar saudável

Este folheto foi elaborado pelo Healthy Homes Committee, organização de âmbito estadual, com o objetivo de partilhar informações sobre os perigos existentes no lar e de que forma podem afetar a sua saúde e a da sua família.

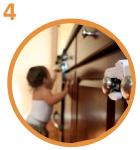
Esperamos que seja útil na procura de recursos, dicas e outras informações sobre as diferentes formas que existem para proporcionar um lar mais saudável a si e à sua família.

Índice

1 Chumbo

2 Fumo do tabaco

3 Asma

4  Lesões

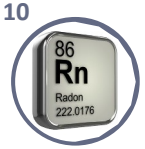
5 Monóxido de carbono

6 Humidade e bolor

7 Água potável

8 Roedores e insetos

9 Incêndios

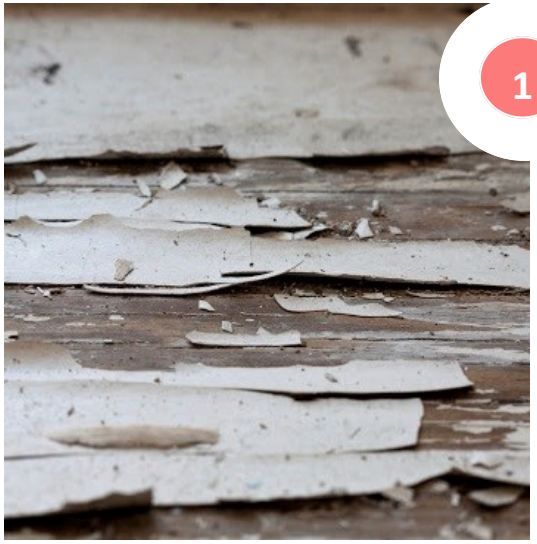
10 

Gás rádon

11 Percevejos-de-cama

12 Isolamento térmico

CHUMBO



1

O chumbo pode ser encontrado no pó, em tintas, no solo, água potável e em diversos objetos do lar. A ingestão ou inalação do chumbo, mesmo em quantidades pequenas, pode representar um grave risco para a saúde, principalmente nas crianças e grávidas. Se a sua casa foi construída antes de 1978, poderá ter sido pintada com tintas à base de chumbo. O pó de chumbo surge através de atividades quotidianas, como abrir e fechar janelas ou portas pintadas com tinta à base de chumbo, ou durante obras de remodelação ou reparações.

61% das casas de New Hampshire poderão conter perigos derivados do chumbo que podem causar intoxicação.

O QUE FAZER

- **Efetuar exames para determinação de chumbo em crianças.**
- **Contratar um inspetor de chumbo certificado** para analisar se existem perigos relativos a chumbo na sua casa.
- **Recorrer a um empreiteiro com certificação "RPP" da EPA,** que saiba aplicar práticas laborais de segurança relativas ao chumbo em trabalhos de renovação ou reparações na sua casa.
- **Lavar regularmente** as mãos, brinquedos, garrafas, chupetas, pisos, parapeitos e outras áreas que acumulem pó.
- **Evite transportar chumbo do exterior** para dentro de casa.

FUMO DO TABACO

O fumo do tabaco

2

surge quando se fuma produtos com tabaco. O fumo passivo pode ser inalado pelas pessoas que se encontram na sua proximidade. Não existe um nível seguro de exposição a este tipo de fumo. O "fumo em terceira mão" consiste nas partículas e resíduos nocivos que se assentam em superfícies como tapetes, roupa e mobiliário após alguém ter fumado nas suas proximidades. As crianças e animais têm por hábito passar tempo nos locais onde o fumo em terceira mão assenta. Os cigarros eletrónicos e aparelhos semelhantes de inalação de nicotina aumentam a tensão arterial, têm repercussões no ritmo cardíaco e respiração, e contêm químicos tóxicos.

Todos os anos morrem 1900 pessoas em New Hampshire devido ao fumo do tabaco.

O QUE FAZER

- **Até parar definitivamente de fumar, opte por fumar no exterior.** Familiares, amigos e visitas não devem fumar ou utilizar cigarros eletrónicos e aparelhos semelhantes no interior da sua casa.
- **Afaste-se a mantenha as crianças afastadas de locais nos quais seja permitido fumar.** O fumo de tabaco pode provocar problemas graves à saúde das crianças, nomeadamente crianças com problemas respiratórios.
- **A nicotina pode ser fatal em adultos e crianças.** Em caso de exposição a nicotina em estado líquido presente em cigarros eletrónicos e aparelhos semelhantes, contacte o centro de controlo anti-envenamento Poison Center através do número **1-800-222-1222**. Mantenha os produtos com nicotina afastados das crianças e animais.
- **Consulte o seu médico para aconselhamento sobre deixar de fumar.** Contacte a linha de apoio NH Tobacco Helpline através do número **1-800-QUIT-NOW** para obter apoio para deixar de fumar.

3

A asma é uma doença caracterizada pela dilatação das vias respiratórias que provoca sibilos, tosse e dor no peito. O fumo do tabaco, a humidade, bolor, animais de estimação, roedores e insetos presentes na sua casa podem despoletar ataques de asma. Conheça os fatores que estimulam a asma e saiba como evitá-los.

.

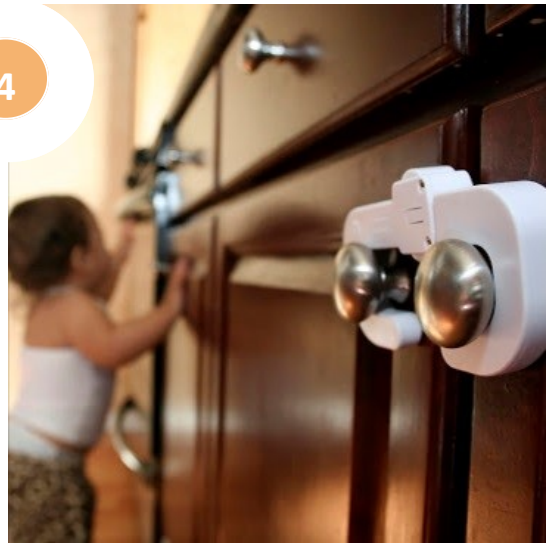
1 em cada 9 habitantes de New Hampshire sofrem de asma. O espaçador na imagem acima é um útil acessório na toma de medicação para a asma.

O QUE FAZER

- **Saiba o que estimula a asma.** Evite o fumo do tabaco, bolor e roedores (ver secções *Fumo do tabaco*; *Humidade e bolor*, e *Roedores e insetos*). Tome medidas para evitar a exposição a estes fatores.
- **Lave a roupa da cama em água quente.** Utilize colchões de cama e fronhas de almofadas.
- **Limpe regularmente o chão e outras superfícies** com um pano húmido ou microfibras. Utilize aspiradores com filtros HEPA para limpar tapetes e mobiliário.
- **Mantenha os animais de estimação fora do quarto.** Os pelos dos animais de estimação podem agravar os sintomas.
- **Mantenha um plano de prevenção.** Consulte o seu médico para elaborar um plano de gestão da asma.
- **Familiarize-se com os medicamentos** e sintomas.
- **Vacine-se contra a gripe.**

As lesões podem ocorrer devido à falta de supervisão ou armazenamento em condições de segurança de eletrodomésticos, medicamentos, banheiras, escadas e produtos de limpeza. Acompanhe de perto as crianças, idosos e familiares na sua casa para evitar quedas e intoxicações.

4



52% das mortes que ocorrem antes dos 34 anos de idade são provocadas por lesões

O QUE FAZER

- **Instale barras de apoio** e tapetes antiderrapantes nas banheiras e chuveiros.
- **Instale iluminação** sobre as escadas, degraus e patamares..
- **Mantenha as escadas desobstruídas.** Evite manter a casa desarrumada, para evitar quedas.
- **Não deixe que as crianças saltem** na cama ou subam para cima de móveis.
- **Mantenha as camas, berços e outro mobiliário distanciados** das janelas.
- **Para evitar queimaduras,** set mantenha o termostato do sistema de aquecimento de água abaixo dos 120° F (48°C).
- **Para evitar intoxicações,** by guarde os medicamentos, bebidas alcoólicas, produtos de limpeza, inseticidas, fertilizantes e combustíveis em condições de segurança, locais altos e afastados de crianças e animais de estimação.

MONÓXIDO DE CARBONO

5 **Monóxido de carbono** (CO) o "assassino silencioso", é um gás invisível, inodoro e mortífero. Este gás surge durante a combustão incompleta de combustíveis de aquecimento. Os eletrodomésticos de aquecimento e cozinha, geradores e veículos em funcionamento estacionados em garagens adjacentes à sua casa podem ser fontes de CO.

A exposição ao monóxido de carbono pode provocar sintomas semelhantes aos de uma gripe. A exposição prolongada a pequenas quantidades e a exposição temporária a grandes quantidades de CO podem ser fatais.

O QUE FAZER

- **Instalar detetores de CO** em todos os andares e rés-do-chão da sua casa e áreas adjacentes fechadas. Teste estes detetores MENSALMENTE.
- **Substituta as pilhas** pelo menos uma vez por ano. Um bom lembrete para trocar estas pilhas pode ser a mudança de horário na primavera ou outono, por exemplo.
- **Instale corretamente os aparelhos de combustão** de madeira, gás, óleo, pellets e carvão para garantir que possuem a devida ventilação para o exterior. Nunca utilize um forno a gás para aquecer a sua casa.
- **Familiarize-se com os indícios de intoxicação por monóxido de carbono (CO).** Caso suspeite de intoxicação por CO, saia imediatamente de casa e contacte o número de emergência 911.
- **Quaisquer geradores, grelhadores a carvão, aparelhos a gasolina ou outras fontes de aquecimento sem ventilação** devem estar a 20 pés (6 m) de distância da casa. Nunca devem ser utilizados perto da casa ou garagem nem dentro das mesmas.

HUMIDADE E BOLOR

6 **O bolor** pode surgir em praticamente qualquer coisa, se existir demasiada humidade. Reparar fugas e controlar a humidade são as melhores maneiras de evitar o aparecimento de bolor. Não existem níveis aceitáveis de humidade no interior.

A humidade cria um ambiente propício ao aparecimento de bactérias, baratas e ácaros que podem provocar alergias e sintomas de asma.

O QUE FAZER

- **Reparar canalizações e fugas nos tetos e telhados** assim que possível.
- **Se encontrar algum bolor deve agir imediatamente!** Quanto mais tempo o bolor permanecer na casa, mais danos irá causar.
- **Saiba se pode limpar o bolor.** Se a área afetada for maior que 3 por 3 pés (0,9m por 0,9m), procure um serviço profissional nos seguintes *sites*:

  ABIH.org

  ACAC.org

  IICRC.org

- **Utilize exaustores** quando estiver a cozinhar ou a tomar banho. Caso a divisão não possua exaustor, abra a janela.
- **Utilize ar condicionado ou desumidificador** no verão para reduzir a humidade. Mantenha a humidade relativa na sua casa entre os 40% e 60%.
- **Limpe e faça uma manutenção mensal** dos sistemas de ar condicionado e desumidificadores.

ÁGUA POTÁVEL

7

A água de poços privados pode conter arsénio, rádon e outros contaminantes associados ao cancro e doenças graves. Há diversos contaminantes que são inodoros, incolores e insípidos. Ao contrário da água do poço, a água das redes municipais é testada regularmente. É importante testar a água do seu poço regularmente para detetar agentes contaminantes que podem agravar a sua saúde.

1 em cada 5 poços privados de New Hampshire contém arsénio, um químico nocivo que pode causar o cancro da bexiga.

O QUE FAZER

- **Saiba o que contém a sua água.** Analise a água do seu poço anualmente para saber se contém bactérias e nitratos. Analise a água a cada 3 ou 5 anos de acordo com a análise padrão ("Standard Analysis") recomendada pelo Estado.
- **Proteja a área ao redor do poço de contaminações.** Mantenha a área à volta limpa e sem substâncias químicas. Os fertilizantes, resíduos animais, combustíveis e óleos de viaturas estacionadas, equipamentos para cortar a relva e veículos recreativos podem infiltrar-se no solo e contaminar a água do poço.
- **Se o seu poço estiver contaminado, consuma e cozinhe exclusivamente com água engarrafada.** Utilize água engarrafada ou peça a um técnico qualificado para instalar um sistema de tratamento de água.

8

Os roedores e insetos precisam de alimentos e água, mas também de uma forma de entrar para conseguirem sobreviver na sua casa. Para além de serem pragas, os roedores e insetos podem ser fatores capazes de despoletar asma. Um bom controlo de pragas requer monitorização, limpeza e remoção de pragas para fora da casa, não deve estar dependente de pesticidas, pois estes contêm químicos nocivos.

Um rato consegue entrar num buraco do tamanho de uma moeda.

O QUE FAZER

- **Condene-os à fome.** Instale uma tampa estanque no caixote do lixo; deite os restos de comida o lixo e lave a louça suja diariamente; guarde os alimentos dos animais de estimação durante a noite.
- **Condene-os à sede.** Elimine fontes e fugas de água, como por exemplo, fugas nas canalizações, tigelas de água para animais de estimação e escorredores de louça molhados.
- **Limpe regularmente.** Lave e limpe regularmente o balcão e eletrodomésticos da cozinha, como o forno e a torradeira.
- **Mantenha as fendas e fissuras vedadas** nos locais utilizados pelos roedores e insetos
- **Utilize produtos de controlo de pragas seguros e ecológicos.** Guarde todos os pesticidas num local afastado do alcance das crianças.

ROEDORES E INSETOS

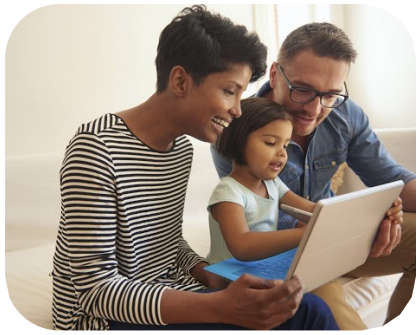
9

Os incêndios podem ser evitados. Instale e faça a manutenção de detetores de fumo. Elabore e treine planos de evacuação de incêndio com a sua família. Preste atenção aos perigos da eletricidade, da cozinha e do resto da casa que podem fazer com que o seu lar seja mais propenso a incêndios e lesões associadas.

2 em cada 3 mortes provocadas por incêndio ocorrem em lares sem detetores de fumo ou incêndio.

O QUE FAZER

- **Instalar detetores de fumo** em todas as divisões e áreas da sua casa, bem como nas áreas adjacentes fechadas. Teste os detetores MENSALMENTE.
- **Substituta as pilhas** pelo menos uma vez por ano. Um bom lembrete para trocar estas pilhas pode ser a mudança de horário na primavera ou outono, por exemplo.
- **Os detetores perdem sensibilidade,** pelo que devem ser substituídos a cada 10 anos.
- **Mantenha um espaço livre de 3 pés (0,9m)** à volta das lareiras, fogões a lenha e outros aparelhos de aquecimento.
- **Elabore e treine planos de evacuação da casa** com a sua família. Mantenha as vias de evacuação desobstruídas.



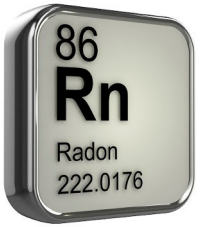
10

O rádon é um gás radioativo invisível e inodoro que surge do solo e das rochas no solo, como o granito. Este gás pode infiltrar-se na sua casa através de fendas nos alicerces ou no através do abastecimento de água. Com o tempo, a exposição ao rádon pode provocar doenças e até cancro. O rádon é a segunda maior causa de cancro do pulmão em New Hampshire. Os kits de análise de rádon são de fácil utilização. Analise já a sua casa e fique a conhecer os riscos do rádon.

Um sistema de mitigação de rádon, como na imagem acima, pode ventilar o rádon para o exterior.

O QUE FAZER

- **Analise a existência de rádon na sua casa**. Existem diversos kits de fácil utilização que custam menos de $20. Estes kits de análise de rádon podem ser adquiridos em lojas de bricolage ou através da internet.
- **Efetue estas análises antes e após qualquer obra na sua casa,** ou antes de adquirir uma casa nova. No caso de casas em construção, efetue a análise antes da construção estar concluída.
- **Vede pisos e fendas** para evitar que o rádon se infiltre na sua casa e áreas de habitação.
- **Se os níveis de rádon indicarem a presença de 4 pico curies ou mais por litro** na área de habitação mais pequena da sua casa, contrate um serviço de mitigação de rádon.



11

Os percevejos-de-cama não transportam doenças, mas alimentam-se exclusivamente de sangue a cada 5 ou 10 dias. São organismos que se transportam facilmente de locais infestado para o mobiliário, roupa da cama, caixas e vestuário. Multiplicam-se a um ritmo incrivelmente rápido.

Em seis meses, um percevejo-de-cama pode multiplicar-se em mais de 30.000.

O QUE FAZER

- **Contacte imediatamente um serviço profissional de controlo de parasitas ou o senhorio da sua residência.** NÃO tente resolver a situação sozinho(a). Se o seu senhorio não responder ao seu pedido, contacte as organizações locais sanitárias ou responsáveis pelos regulamentos.
- **Aspire diariamente o colchão, a estrutura da cama, cabeceiras e pisos.** Coloque o lixo aspirado num saco de plástico, feche e deixe-o no exterior.
- **Utilize ClimbUps® (separadores para entre as pernas da cama e o piso) e capas de proteção para o colchão,** para proteger o colchão, a estrutura da cama e os seus pés.
- **NÃO mude a cama de sítio.** Faça da sua cama uma "ilha", afastando-a das paredes. Evite manter a roupa da cama em contacto com o piso e desobstrua a área ao redor e debaixo da cama.
- **Aqueça a roupa da cama e vestuário** numa máquina de secar roupa durante 20 minutos para eliminar percevejos-de-cama. Coloque as peças de vestuário e roupa da cama em sacos vedados até concluir a desinfestação.
- **Não espalhe a contaminação.** Escreva BED BUGS / PERCEVEJOS nos objetos que pretende deitar fora.

12

O isolamento térmico ajuda as famílias a reduzirem a sua conta de eletricidade pois melhora a eficiência energética do lar. As famílias de baixos rendimentos são das mais vulneráveis aos crescentes preços dos combustíveis. O dinheiro que não for gasto em contas de eletricidade pode ser aplicado noutras necessidades.

Mudar para lâmpadas CFL e LED (as duas lâmpadas na imagem) pode reduzir a conta da eletricidade.

O QUE FAZER

- **Vedar quaisquer buracos, fissuras e fendas** na sua casa para evitar fugas de ar.
- **O aquecimento de água requer energia.** Reduza o consumo de água lavando toda a louça ou roupa possível de uma só vez. Tome duches curtos em vez de banhos demorados. Substitua a cabeça do chuveiro e as torneiras da cozinha por peças de baixo consumo.
- **Substitua as lâmpadas antigas** por lâmpadas fluorescentes compactas (CFL) com certificação ENERGY STAR ou lâmpadas de díodo emissor de luz (LED).
- **Ar condicionado centralizado.** Por cada grau adicional do ar condicionado, retira 3 a 4 por cento da conta da eletricidade para o arrefecimento.
- **Instale um termostato programável** que se desligue automaticamente enquanto estiver fora de casa.