



Controle el Moho por la Salud de Su Familia



El moho es algo natural de nuestro medio ambiente, pero cuando crece en su casa, puede ser un peligro real para su salud. ¡Los esporos del moho producen **alérgenos, irritantes respiratorios**, y en algunos casos, sustancias potencialmente tóxicas llamadas **micotoxinas!**



Problemas que resultan por exposición al moho incluyen **asma, estornudos, moqueo, ojos rojos, y dificultades para respirar. La exposición al moho puede impactar mas fácilmente a los niños, personas mayores y mujeres embarazadas, porque estos tienen un sistema respiratorio mas vulnerable.**

El moho crece en duchas, baños, marcos de ventanas, sótanos, derrames de basuras, colchones, humidificadores, vaporizadores, cojines para muebles, en maceteros adentro de la casa, y en carpetas puestas en el piso directamente (porque el concreto absorbe la humedad del suelo, esto humedece la carpeta).



El moho negro es muy raro pero muy peligroso. Es posible que ocurra solamente si una gran cantidad de agua permanece en una superficie por más de dos semanas. Puede ser identificado porque es muy resbaloso y **tiende a crecer en forma circular.**

Reconociendo el moho Usted puede reconocer el moho solo viéndolo (¿están las paredes y techos descoloridos?) (¿Se ven dañados por el agua? ¿Puedes percibir un olor a humedad, a tierra o a podrido?) Busque lo que lo ocasiona, encontrando las fugas de agua o la humedad acumulada.

Remueva el moho que este creciendo, usando cualquiera de estas recetas sin tóxicos:

- 1) Rocíe el área con 1 parte de peroxido de hidrogeno y 2 partes de agua. Déjelo secar y limpie.
- 2) Rocíe el área con 1 parte de agua y 1 parte de vinagre blanco. Déjelo secar y limpie.
- 3) Rocíe el área con 2 cucharaditas de aceite de árbol de te y 2 tazas de agua, déjelo secar y limpie. Repite estos pasos si es necesario.



Quando remueva moho asegúrese de usar guantes y mascara. Los guantes de plástico cuestan de \$1-\$5 por par. La mascara N-95 cuesta de \$3-\$5 .



Si el área es mas grande que 3 pies x 3 pies, contacte a un profesional.

Recuerde, ¡que pintar sobre del moho no lo elimina!

Vea el dorso para consejos de como PREVENIR el moho.

La clave para prevenir moho en su casa es **controlando la humedad.**

Siga esto pasos sencillos:

1.) Arregle rápidamente, cualquier problema con fugas de agua en el techo, paredes, o de tubería.

2.) **Regularmente limpie áreas que han sido afectadas** por el moho con una mezcla de peroxido de hidrogeno para prevenir su crecimiento, y remueva el moho inmediatamente si esta creciendo.

3.) **Abra las ventanas por lo menos unos cuantos minutos cada día.**

4.) Mantenga sus muebles por lo menos a **una pulgada** de distancia de las paredes para permitir un mejor flujo de aire.

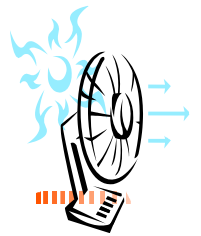
5.) Asegúrese de que los ventiladores del baño y de la cocina funcionen adecuadamente y **cubra la comida cuando cocine para que el vapor no se escape.** El aire acondicionado y los **deshumidificadores pueden ayudar a remover la humedad del aire. Es mejor usarlos en los meses con mas humedad, y en lugares húmedos como sótanos.**

6.) **El nivel de humedad debe de ser menos del 60%** (40%-50% es mejor.)



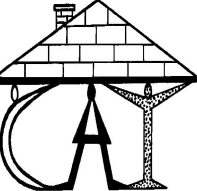

7) **Productos sugeridos:** • "Paquete de cedro fresco y seco ": \$5 •

•Deshumidificador pequeño E va-seco: \$34 •Termostato para medir la humedad: \$7 •

•Termómetros Higro con Suiche de Plato : \$22 • Termómetro Higro: \$3•



Recursos para el Manejo del Moho

	<p>La Clínica de Josiah Hill III www.jhillclinic.org (503) 802-7389</p> <p>Provee servicios y educación de como tener un ambiente interior mas saludable y de como prevenir el envenenamiento con plomo. Provee talleres para combatir el moho, para limpiar con productos verdes, y ofrece muestras gratis contra el envenenamiento con plomo en varios centros comunitarios en todo Portland. Visite nuestro calendario en línea para mas información.</p>
 <p>MULTNOMAH COUNTY Health Department</p>	<p>Departamento de Salud del Condado de la Multnomah, Servicios de Salud Aviéntales www.mchealthinspect.org/healthyhomes (503) 988-3400</p> <p>Provee un programa para mantener hogares mas sanos con el objetivo de disminuir los peligros en viviendas de bajos recursos. Una presentación muy buena sobre el mantenimiento del moho esta disponible en esta pagina de Internet.</p>
	<p>Alianza Comunitaria para Inquilinos oregoncat.org Renter's Rights Hotline: (503) 288-0130</p> <p>Los amplios recursos para inquilinos y arrendatarios incluyen talleres, asesoramiento sobre peligros en el hogar, y línea directa para los derechos de los arrendatarios.</p>
	<p>Agencia de Protección Ambiental www.epa.gov/iaq/moho/mohoguia(206) 553-2584</p> <p>Una guía mas extensiva para el moho y la humedad en su casa.</p>