Manual del hogar

Guía para el mantenimiento de la casa y
la prevención de accidentes domésticos

Cultura Argentina

Manual del hogar

Guía para el mantenimiento de la casa y la prevención
de accidentes domésticos

Presidenta de la Nación
Cristina Fernández de Kirchner

Vicepresidente de la Nación
Amado Boudou

Ministra de Cultura de la Nación
Teresa Parodi

Jefa de Gabinete
Verónica Fiorito

Secretario de Políticas Socioculturales
Franco Vitali

Coordinadora Programa Libros y Casas
Daniela Allerbon

Cultura Argentina
Ministerio de Cultura
Presidencia de la Nación
Argentina

Manual del hogar

Guía para el mantenimiento de la casa y la prevención de accidentes domésticos

Coordinación editorial
Daniela Allerbon

Redacción y compilación
Cecilia Pozzo

Revisión de contenidos
Secretaría de Obras Públicas de San Isidro

Corrección
Gabriela Laster

Ilustraciones de interior
Martín Hernández

Diseño de cubierta
Bernardo + Celis / Trineo

Diagramación
Darío Katzev

Programa Libros y Casas

Libros y Casas es un programa que se lleva adelante desde el año 2007 con el objetivo de democratizar el acceso a los libros y promover la lectura tanto en el ámbito privado como en los espacios comunitarios a través de distintas actividades.

Hasta el momento ha entregado **cien mil bibliotecas** –un millón ochocientos mil libros– a cada una de las familias que recibieron viviendas de los **Programas Federales de Construcción de Viviendas** a lo largo de todo el país, y ha llevado adelante más de mil talleres de lectura. Se estima que el total de beneficiarios del programa alcanza el millón de personas.

Los textos fueron especialmente editados y seleccionados para que las familias cuenten con una biblioteca básica que incluye libros de ficción para grandes y chicos, libros ilustrados, de historieta, manuales, libros históricos y periodísticos.

El programa **Libros y Casas** ha sido tomado como modelo y fue replicado en Cuba (Bibliotecas Familiares) y en Chile (Maletín Literario). Su impacto en las prácticas de lectura fue evaluado en el año 2008 a través de encuestas en 13 provincias. De la información recolectada se concluyó que la llegada de los libros impactó de manera positiva en los hogares,

además de que gran parte de las familias contaban con menos de diez libros antes de recibir la biblioteca.

En 2015, de acuerdo con las nuevas prácticas surgidas a partir de los cambios en el acceso a las nuevas tecnologías y a su uso, el programa complementa sus acciones a través de una plataforma web y libros interactivos explorando nuevas herramientas para promocionar la lectura.

Esperamos que muchos viejos y nuevos lectores y lectoras disfruten de estos libros.

Manual del hogar

Índice

13. **Capítulo 1**
Uso adecuado de la casa
- Elementos constructivos de la casa
- Los ambientes de la casa
- Los servicios de la casa

35. **Capítulo 2**
Los ambientes de la casa

41. **Capítulo 3**
Prevención de accidentes domésticos

¡Felicitaciones a usted y a su familia por su nueva casa!

Usted dispone de una vivienda que es el resultado del esfuerzo conjunto de muchas personas. La vivienda ha sido pensada y construida para satisfacer sus necesidades y las de su familia. Para brindarle abrigo y comodidades durante muchos años, sin tener que efectuar en ella trabajos especiales ni grandes tareas de cuidado y mantenimiento.

En esta guía usted encontrará sencillas descripciones sobre los elementos e instalaciones que componen su casa. Hallará una serie de consejos que le permitirán usar los servicios de la manera más adecuada.

También encontrará la explicación de tareas muy simples para mantener su casa en buen estado sin realizar grandes gastos.

1 Uso adecuado de la casa

Primera recomendación

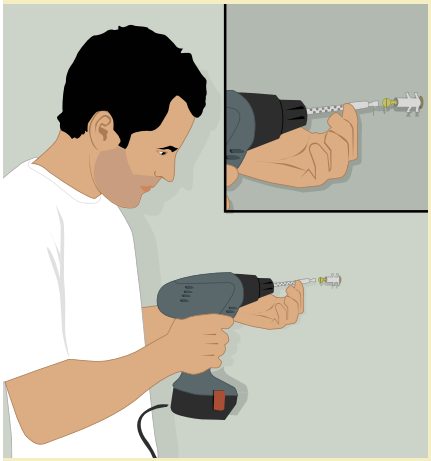
- Mantenga en un lugar accesible pero seguro (puede ser la casa de un pariente o un amigo íntimo que viva cerca) un juego de llaves de todas las puertas de la casa.

- Haga lo mismo con un juego de planos de la casa para consultarlos cuando sea necesario. Allí encontrará el tendido del servicio eléctrico, de gas y de la cañería de agua potable.

ELEMENTOS CONSTRUCTIVOS DE LA CASA

Las paredes

La aplicación periódica de una pintura de buena calidad es suficiente para mantener el estado de las paredes internas de su casa. Observe periódicamente que no se produzcan grietas o focos de humedad.



- Trate de no colocar clavos ni cintas adhesivas para sostener adornos o pósters.
- Utilice tornillos y tarugos para lo que desee colocar sobre las paredes, pero evite el exceso.
- Trate de no colgar estanterías con mucho peso. Podría producir grietas en las paredes e incluso accidentes.
- Limpie las paredes con un paño seco.

Los pisos

Si los pisos son de baldosas o cerámicos:

- evite golpear las baldosas con elementos punzantes;
- evite arrastrar objetos o muebles;
- ponga bases de goma o alfombra en las patas de los muebles;
- no utilice sustancias ácidas o corrosivas para su limpieza;
- evite la acumulación de agua;
- no derrame pegamentos o pintura.

Si utiliza alfombras:

- recuerde que es necesaria una especial limpieza de estos materiales, ya que acumulan suciedad y microbios que pueden causar enfermedades alérgicas.

Siempre utilice productos adecuados para cada material. Y lea las etiquetas con la información que brindan los fabricantes.

Los techos

En general, son de yeso pintado y solo requieren una observación periódica para comprobar que no existan fisuras o manchas de humedad.

También pueden ser de chapa o tejas, con el interior de madera. En estos casos, la observación directa, el reemplazo de piezas deterioradas y el tratamiento con productos aislantes, cubritivos y que conservan cada material en particular formarán parte del buen uso y mantenimiento de su casa.

Los techos presentan los soportes necesarios para los artefactos de iluminación. Si tiene necesidad de modificarlos o los va a colocar:

- cuide la correcta sujeción al techo de los elementos que van a colgar;
- recuerde que sobre los techos puede haber conducciones eléctricas;
- ¡cuidado con perforar! Podría dañar las conducciones o provocar un accidente.

Azulejos en baños y cocinas

- No utilice productos abrasivos, esponjas de metal ni espátulas para la limpieza de los azulejos.
- Evite taladrarlos. Si lo hace, no realice agujeros en las juntas.
- Limpie periódicamente con un producto adecuado para evitar la formación de hongos, sobre todo en las juntas entre azulejos.

Puertas, ventanas, persianas

- Trate de no forzar los cierres de ventanas y puertas con herramientas.
- No dé golpes o portazos innecesarios, ya que podrían producir desprendimientos y grietas en los marcos y paredes.
- Use burletes en las juntas de las ventanas para aislar la casa de los ruidos y las bajas temperaturas.

Si tiene escaleras y barandas:

- revise sus anclajes. Evite las corrosiones (óxido o podredumbre de la madera) aplicando periódicamente una capa de pintura.

LOS AMBIENTES DE LA CASA

Su vivienda está compuesta de diferentes ambientes: dormitorios, comedor (o sala de estar), baño y cocina. El tamaño y las características de cada ambiente están determinados por el uso que se dará a cada espacio.

- **Mantenga una buena ventilación en toda la casa:** eliminará la humedad, el moho y los olores. Mantendrá la higiene ambiental de los espacios.
- No seque ropa sobre radiadores eléctricos ni con el horno, ya que puede causar un incendio.
- Los recipientes con agua encima de las estufas no son una buena idea: al humedecer el ambiente, favorecen el desarrollo de microbios y moho. Producen alergias y problemas respiratorios.
- Existe una red de ventilación formada por rejillas y conductores existentes en la cocina y el baño. No tape las rejillas.

- **Tenga cuidado con el uso de insecticidas:** pueden ser muy tóxicos para las personas y los animales domésticos.
- Evite aplicarlos en aerosol, sobre todo si hay niños, porque se dispersan sin control y llegan rápidamente a los pulmones.
- Si mantiene la casa limpia, sobre todo el baño y la cocina, se reduce la necesidad de usarlos.
- Guárdelos en lugares secos y frescos, donde no lleguen los niños.

CUIDE EL AIRE QUE SE RESPIRA EN SU CASA

DEL HUMO:

- No fume ni permita fumar dentro de su casa.
- Si usa alguna estufa de leña, controle su tiraje.
- Tenga alguna ventana abierta cuando está cocinando.

DEL MONÓXIDO DE CARBONO:

Es un gas que no se ve ni tiene olor, pero es muy peligroso y ¡puede matar!

- Controle la garrafa de la cocina.
- Controle el perfecto funcionamiento de las llaves de corte de gas.
- Mantenga ventilados los espacios donde hay brasas o una llama de cualquier clase (como la de hornallas, horno, calefón, termotanque, estufas).
- No deje encendidas estufas de gas por la noche.
- En los dormitorios, solo use estufas de “tiro balanceado” (con salida al exterior).
- No use braseros. ¡Son muy peligrosos!

✖ **No use braseros. ¡Son muy peligrosos!**

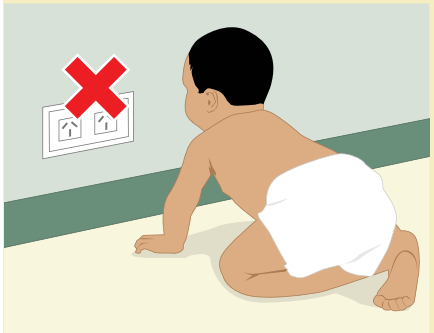
SI DONDE HAY UNA ESTUFA O UNA COCINA ENCENDIDA, ALGUIEN SIENTE MAREOS, DOLOR DE CABEZA, NÁUSEAS O SOMNOLENCIA, ABRA INMEDIATAMENTE PUERTAS Y VENTANAS, Y LLEVE A LA PERSONA AL EXTERIOR DE LA CASA.

PREVENCIÓN DE LA MUERTE SÚBITA DEL BEBÉ

1. MANTENGA SIEMPRE EL AMBIENTE LIBRE DE HUMO DE CIGARRILLO.

2. ACUESTE A SU BEBÉ BOCA ARRIBA, SIN ALMOHADA, CON LA CABEZA AMPLIAMENTE DESCUBIERTA Y CON SUS PIES APOYADOS EN LA PARTE INFERIOR DE LA CUNA.

3. ALIMÉNTELO CON LECHE MATERNA.



✖ Coloque protectores en los enchufes e instalaciones.

- **Aleje a los niños de fuentes eléctricas.** Es importante colocar protectores en los enchufes e instalaciones.
- Procure que la iluminación sea la apropiada para la actividad de cada lugar (lectura, computadora, mirar televisión, etc.).
- En lo posible, no utilice una sola iluminación general.

✖ No coloque muebles, cortinas o telas cerca de estufas o radiadores.

- **Cuidado con telas y tapizados.** No coloque muebles, cortinas o telas cerca de estufas o radiadores.
- Asegúrese de que los materiales textiles que va a usar en su casa cumplan con normas de seguridad. En lo posible, que no sean combustibles. Y que no despidan gases tóxicos si llegan a arder.
- Evite el uso de plásticos y los tejidos llamados “media sombra”.

La cocina

En la cocina se almacenan y se preparan los alimentos de toda la familia. Por eso, es indispensable conservar el espacio limpio, bien ventilado y seco.

- Evite por todos los medios la humedad en la cocina.
- Si dispone de campana extractora o ventilador, límpielos bastante seguido. La acumulación de grasa puede provocar incendios.
- Almacene los alimentos en lugares secos y oscuros. Sobre todo, separados de productos de limpieza, repelentes, insecticidas y medicamentos.
- Saque la basura diariamente, en bolsas de plástico y a la hora establecida. Deposítela siempre en recipientes o canastos.

1 **HELADERA:** En los estantes superiores van los alimentos cocidos. En los inferiores, los alimentos crudos. Conserve la higiene de las alacenas y de la heladera.

2 **MESADA:** No deje comidas preparadas fuera de la heladera.

3 **COCINA:** Ventile siempre que cocine. Al terminar, apague la hornalla o el horno y cierre la llave de gas. **No seque ropa en la cocina. Es caro y ¡muy peligroso!**

4 **CALEFÓN**: Lea las instrucciones del fabricante. Prenda la llama del piloto y regule la temperatura. El calefón permanecerá encendido, pues tiene una válvula de seguridad. Apáguelo y cierre la llave de gas si se ausenta por un tiempo de su casa.

El baño

Por el uso íntimo que se le da a este espacio, es fundamental mantener la higiene y ciertas precauciones.

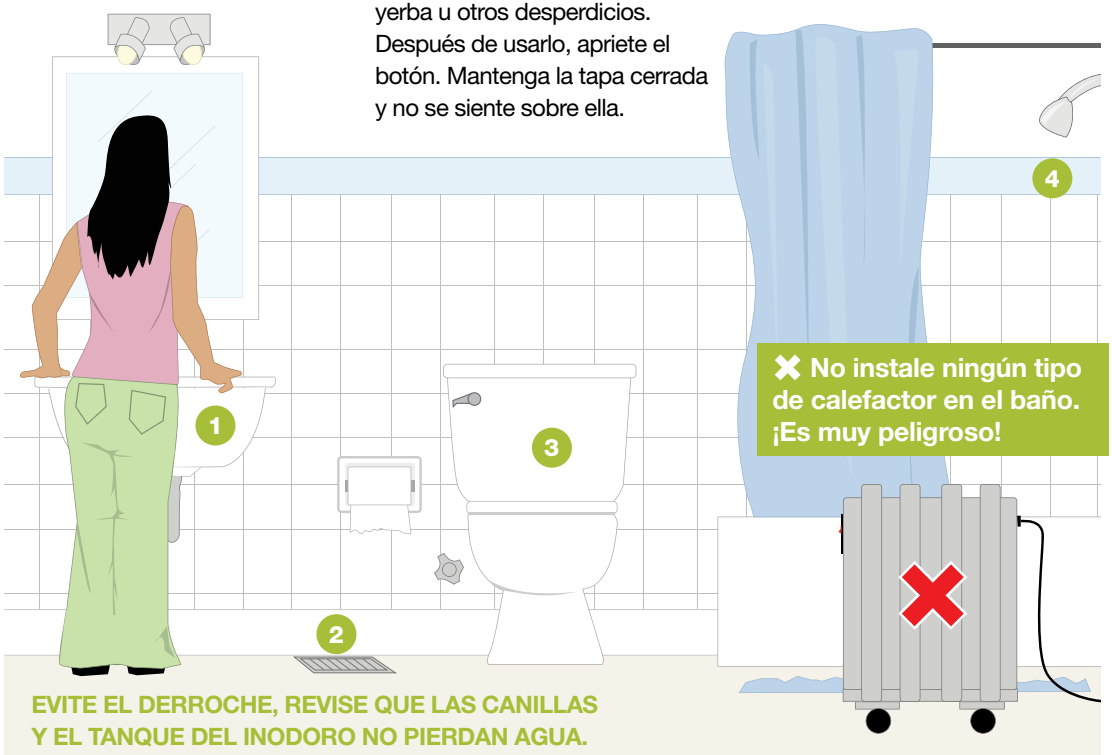
- Los vapores producidos por el uso del agua caliente provocan mucha humedad por condensación. ¡Ventile!
- **No instale ningún tipo de calefactor en el baño. ¡Es muy peligroso!**
- No utilice secadores, afeitadoras u otros artefactos eléctricos mientras está en la bañadera o si tiene los pies mojados.
- **No deje a los niños y niñas pequeños solos en el baño.**

1 **LAVATORIO:** No se cuelgue del lavatorio, ya que podría desprenderse. Cierre bien las canillas.

2 **REJILLA:** Revise las rejillas. Quite la suciedad y los cabellos que podrían taparlas.

3 **INODORO:** No tire papel, tampones, toallitas, pañales, yerba u otros desperdicios. Después de usarlo, apriete el botón. Mantenga la tapa cerrada y no se siente sobre ella.

4 **DUCHA:** Coloque una alfombrilla antideslizante. Cierre bien las canillas.



El comedor

En el comedor o la sala de estar, las personas pasan la mayor parte de su tiempo pues, en general, se utiliza para diversas actividades y también para recibir visitas.

- Es recomendable no utilizar ceras en la limpieza y el mantenimiento del piso, porque pueden provocar resbalones y caídas. Sobre todo, en el caso de las personas mayores.
- Si tiene un "hogar" de gas natural o envasado, debe tener una pantalla "antichispa" de altura y ancho adecuados. Asegúrese de la correcta salida de gases al exterior. Recuerde que el ambiente debe estar ventilado.
- Al elegir sus muebles, trate de evitar las mesas "ratonas" que llevan vidrio.
- Evite los muebles con puntas y salientes. ¡Es peligroso para los niños!

Los dormitorios

✖ **Trate de no fumar en el interior de los dormitorios y, sobre todo, en la cama.**

Por el número de horas que estas dependencias están ocupadas por las personas, es fundamental que sean ventiladas al menos durante veinte minutos diarios.

✖ No deje plantas en los dormitorios, sobre todo de noche.

- No deje plantas en los dormitorios, sobre todo de noche, pues consumen gran cantidad de oxígeno.
- Disponga los muebles de forma que los dormitorios puedan ser utilizados como espacios de uso múltiple: descanso, estudio, juego, etc.
- Use materiales lavables y que no absorban humedad o suciedad fácilmente.

Terrazas y balcones

En estos espacios, los objetos y muebles en general se encuentran a la intemperie. Por eso, hay que tomar precauciones para evitar caídas o deterioros.

✖ No coloque sillas, mesas u otros objetos cerca de las barandas si viven niños o personas mayores.

- Si viven niños o personas mayores en su casa, no coloque sillas, mesas u otros objetos cerca de las barandas.
- No coloque macetas en medianeras bajas o en las ventanas.
- Riegue sus plantas en momentos del día en que no moleste a otras personas.
- Evite mojar la estructura de la casa (paredes, fachada, puertas y ventanas) si riega con manguera.
- Si tiene toldos o sombrillas, vigile regularmente los elementos de sujeción para evitar que el viento pueda desprenderlos.

Las escaleras

Solamente son un lugar de paso. **Nunca deje a los niños solos en un ambiente que tenga escalera.**

✖ No permita que los niños jueguen en las escaleras. ¡Es muy peligroso!

- Impida el acceso de los niños pequeños a las escaleras colocando una puertita que no puedan abrir.
- Si la baranda permite que un niño pase entre sus barrotes, coloque una red paralela al recorrido de la baranda.
- Cuide que los escalones conserven los bordes sanos.
- No baje o suba escaleras con las dos manos ocupadas o en los bolsillos.
- Si baja la escalera con un bebé en brazos, deje una mano libre para tomarse del pasamanos.
- Trate de asistir a las personas mayores cuando bajan o suben. No les pida que transporten cargas o a un bebé.

LOS SERVICIOS DE LA CASA

En el momento de entrega de la vivienda, todas las instalaciones cumplen las normativas de seguridad vigentes.

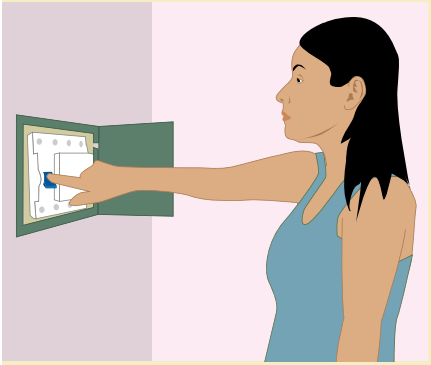
Compruebe que ha sido conectado al servicio de agua potable. Luego abra las canillas de todos los artefactos sanitarios y deje correr el agua durante 5 minutos para sustituir el agua acumulada y limpiar las tuberías y los conductos de la instalación.

Compruebe que se ha conectado el suministro eléctrico. Para ello, revise que el medidor eléctrico esté "caminando" o comuníquese con la compañía para tramitar "el alta". Luego corrobore que a todos los componentes de la instalación les llega electricidad colocando bombitas en los portalámparas y comprobando que funcionen tanto los interruptores como la llave de corte general.

Proceda del mismo modo para comprobar que haya sido conectado a la red de gas natural observando si el medidor está activado. O revise los artefactos de la cocina para comprobar si utilizan gas de garrafa o tubo. Ubique y verifique el perfecto funcionamiento de las llaves de corte.

Instalación eléctrica

La energía eléctrica se le suministra por medio de una compañía, a 220 voltios de tensión. Cada vivienda tiene un interruptor individual automático (disyuntor) que "salta" –y corta la electricidad de la casa– en caso de detectar cualquier anomalía en la instalación; por ejemplo, un cortocircuito.



- **¡No desconecte el disyuntor! Protege su vida y la de su familia.**
- En caso de que salte el disyuntor, no intente volver a “dar luz”, ya que podría originar un incendio por sobrecarga. Busque y desconecte el aparato que originó el cortocircuito.
- Al utilizar un artefacto eléctrico, compruebe que la potencia establecida por el fabricante no sobrecargue la instalación.
- Cuando tenga que cambiar una lámpara, corte la luz.
- No deje que los niños toquen artefactos eléctricos enchufados.

✖ IMPORTANTE: No use un mismo enchufe como toma eléctrica para varios aparatos; evite usar triples.

✖ No cambie las lámparas pisando superficies mojadas.

Los accidentes domésticos por electricidad se producen porque falta la jabalina de descarga a tierra; porque se anula la descarga a tierra de los enchufes de los aparatos mediante adaptadores; porque las personas cambian lámparas pisando superficies mojadas o porque la instalación eléctrica soporta una demanda excesiva de aparatos y electrodomésticos.

Si se va de vacaciones o se ausenta por mucho tiempo, apague el interruptor general de electricidad. Y si necesita dejar algún electrodoméstico encendido (por ejemplo, la heladera), desenchufe todos los demás.

Consejos para ahorrar energía eléctrica

- Aproveche al máximo la luz natural.
- No mantenga encendidos luces ni artefactos si no los está utilizando.
- No deje los artefactos en “stand by” (estado suspendido), ya que consumen electricidad.
- Use lámparas de bajo consumo.
- Para evitar gastos de energía, gradúe el aire acondicionado a una temperatura no menor a 22°C. Y mantenga puertas y ventanas cerradas.
- Trate de abrir la heladera solo cuando sea necesario. Controle que la puerta cierre bien. Si el burlete está roto o deteriorado, cámbielo.
- Si mantiene la rejilla trasera de su heladera limpia y un poco separada de la pared, puede incrementar el rendimiento en un 15%.
- Aproveche la máxima carga de su lavarropas.
- Use la plancha desde que la enchufa, y desconéctela antes de concluir para aprovechar el calor que queda.

CONSUMO DE ELECTRODOMÉSTICOS

ELECTRODOMÉSTICO	POTENCIA	CONSUMO POR CADA HORA DE FUNCIONAMIENTO
Aire acondicionado (2200 frigorías)	1350 watts	1010 watts
Computadora	300 watts	300 watts
Microondas	800 watts	640 watts
Lavarropas automático	520 watts	180 watts
Plancha	1000 watts	600 watts
Televisor color 20"	70 watts	70 watts

Servicio de gas

El gas es suministrado por las compañías, desde una red general exterior (gas natural de red), o en garrafas o tubos (gas butano o propano).

Si usted es usuario de gas natural, dispone de un medidor, situado en el interior o fuera de su vivienda, en una casilla protectora. Allí también se encuentra una llave general de corte.

✖ **No instale estufas o pantallas de gas con tubos de goma. ¡Son peligrosos!**

- La llama de los artefactos (hornallas, piloto del termotanque, estufa) debe ser perfectamente azul. Si es roja o amarillenta, indica que la combustión no se realiza correctamente. Consulte con un gasista matriculado o con la compañía proveedora del servicio.
- Evite que se derramen líquidos sobre las hornallas de la cocina ya que podrían apagar la llama y dejar escapar el gas.
- No instale estufas o pantallas de gas con tubos de goma. ¡Son peligrosos!
- Evite que una conducción flexible de gas esté en contacto con la parte posterior del horno de la cocina o con cualquier otra fuente de calor. Deben usarse tubos flexibles metálicos.
- Por su seguridad, no obstruya las rejillas de ventilación con muebles u otros objetos.
- Cierre las llaves de paso de los aparatos cuando no se utilizan.

Durante ausencias prolongadas, cierre la llave general de paso del gas y las de cada aparato. Luego, antes de abrir la llave general de paso, compruebe que estén cerradas las llaves y perillas de los aparatos.

Consejos para ahorrar gas

- Para cocinar, utilice ollas y recipientes cuyo fondo sea mayor que el fuego de la hornalla y tápelos siempre. La cocción es más rápida y puede ahorrar hasta un 20% de energía.
- Apague las estufas durante la noche y si no está presente en la casa.
- Coloque su termotanque o calefón en una temperatura que le permita usar el agua caliente sin mezclar con la fría.
- No utilice el horno de la cocina para secar ropa o calefaccionar.

SI HUELE A GAS, ACTÚE CON RAPIDEZ DE LA SIGUIENTE MANERA

1. NO ACCIONE INTERRUPTORES NI APARATOS ELÉCTRICOS.
2. NO ENCIENDA FÓSFOROS NI FUME.
3. ABRA LAS PUERTAS Y VENTANAS PARA VENTILAR EL AMBIENTE Y PARA QUE SE CREEN CORRIENTES DE AIRE QUE FACILITEN LA SALIDA INMEDIATA DEL GAS.
4. CIERRE LAS LLAVES DE CORTE DE LOS APARATOS Y LA LLAVE GENERAL DE PASO DE SU INSTALACIÓN DE GAS.
5. LLAME DE INMEDIATO AL SERVICIO DE URGENCIAS DE LA COMPAÑÍA. (ESTE TELÉFONO SUELE ESTAR INDICADO EN LA FACTURA).

Servicio de agua corriente

El agua potable es fundamental para la salud e higiene de usted y su familia. Muchas personas se enferman o mueren por beber o usar agua contaminada.

Usted deberá cuidar el agua potable, porque es escasa. Su casa está equipada con conducciones de agua corriente caliente y fría.

- Para abrir o cerrar el flujo de agua, no fuerce las canillas ni las llaves de paso.
- Revise el codo de desagüe de la pileta de la cocina, donde suelen acumularse grasa y desperdicios. Haga lo mismo en la pileta del lavadero.
- Si una canilla pierde o se ha perforado un caño, cierre la llave de paso general para evitar el derroche y repare el desperfecto.
- Controle el flotante del tanque del inodoro para evitar pérdidas.
- **Una vez al año, limpie el tanque de agua de la casa.**
- No use sus sanitarios para la eliminación de residuos sólidos, ni productos químicos, corrosivos o tóxicos.
- Limpie periódicamente las rejillas de piletas, pisos, ducha y bañadera.

Cuando se vaya de vacaciones o se ausente por un tiempo de su casa, cierre la llave de paso y asegúrese de que todas las canillas queden cerradas.

Consejos para no derrochar agua

- Cuando lave la vajilla, no lo haga con el agua corriendo.
- No deje las canillas abiertas cuando se lava los dientes o antes de bañarse.
- Realice el lavado de la vereda o de su auto solo con el agua que necesita.
- Riegue el jardín o sus plantas al final de la tarde, cuando baja el sol.
- No cambie diariamente el agua de su pileta de lona. Coloque medio vaso de lavandina por día para mantener su higiene.

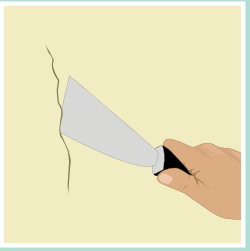
DERROCHES COMUNES QUE USTED DEBE EVITAR

MAL USO	DERROCHE	
Una manguera abierta...	1140 litros de agua	por hora
Un tanque de agua con el flotante roto...	2600 litros de agua	por día
Un depósito de inodoro con el flotante en mal estado...	4500 litros de agua	por día

2 Los ambientes de la casa

Para mantener en buen estado su casa, no debe descuidar las señales de deterioro: grietas y pequeñas fisuras en paredes, falta de pintura, humedad, caños rotos.

El uso y el paso del tiempo producen un desgaste sobre los elementos que constituyen la construcción. Pero estos pueden conservarse y ser seguros tomando algunas precauciones y cuidados.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
Fisuras en paredes: Si tienen de 1 a 1,5 mm de ancho, no representan un problema y su aparición se debe a cambios climáticos (materiales que se expanden y contraen según el calor, el frío o la humedad), a una fragua inadecuada de los materiales o a la unión de materiales que “trabajan” (dilatan o contraen) de manera diferente.	 **1.** Limpie la superficie y abra un poquito la fisura con una espátula, quitando restos de pintura, material y suciedad. **2.** Cubra la fisura con un sellador o con enduido. **3.** Cuando el material se seque, la superficie estará en condiciones de ser pintada.

Humedad por condensación: Muchas veces aparecen “hinchazones” en la pintura de las paredes y luego se produce su desprendimiento. O aparecen manchas de humedad acompañadas de hongos. Es porque la humedad presente en el aire se convierte en finas gotas cuando choca con superficies frías, como las paredes y el techo. Este “clima” de la vivienda es perjudicial para la salud de la familia. La humedad por condensación se produce porque no se ventilan bien los ambientes, especialmente baños y cocinas (e incluso por la humedad de algunas localidades).

1. Ventile los ambientes; produzca corrientes de aire con la apertura de las ventanas.
2. No tape con muebles ventanas, celosías, ni rejillas.
3. No riegue en exceso sus plantas de interior.
4. No seque ropa en el interior de la casa.

✖ **No tape con muebles ventanas, celosías, ni rejillas.**

Humedad por lluvia: Muchas veces el mal mantenimiento de desagües y de canaletas y rejillas (debido a la presencia de basura, hojas de árboles o nidos de pequeños animales) produce pérdidas de agua que pueden invadir paredes y techos. Otras veces, las filtraciones se dan por perforaciones en chapas o tejas, por falta de mantenimiento de “membranas” y otros productos aislantes, o por grietas entre baldosas.

1. Revise el sistema de desagüe periódicamente y ante el anuncio de lluvias o tormentas.
2. Coloque pintura aislante (productos fibrados) cuando la construcción de su casa cumpla un año. Y, luego, renueve las aplicaciones cada cinco años.
3. Si observa grietas entre baldosas, coloque algún líquido “tapagoteras”, luego coloque una “venda” y finalmente aplique el producto fibrado.

Mantenimiento de puertas y ventanas

Las aberturas de la casa deben tratarse con cuidado, sin golpes ni forzamientos.

- Dos veces al año deben aceitarse las bisagras de puertas y ventanas.
- Deben cuidarse las puertas interiores del contacto con la humedad; por ejemplo, debido al lavado de los pisos.
- Las puertas exteriores se deben proteger, al menos una vez al año, con pintura o barniz para exteriores.
- Si el marco es de metal o de aluminio, deben evitarse los golpes, porque pueden deformarlo y dificultar la apertura de la puerta o ventana.
- Si la puerta o ventana no abre o cierra correctamente, hay que detectar si el problema se debe a humedad (marcos de madera hinchados), a deformación del material o a un desajuste de las bisagras. Luego hay que proceder según el caso (por ejemplo, cepillando la madera, “desabollando” el metal, ajustando y aceitando las bisagras).

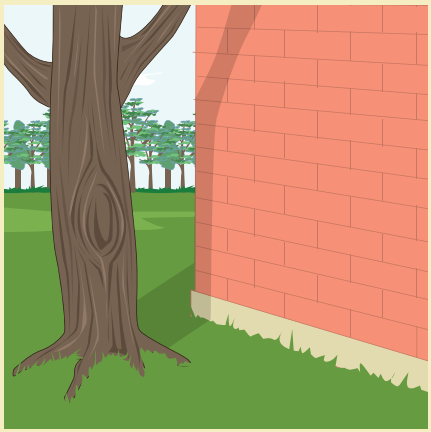
Puertas, ventanas, persianas

Si usted recibe su casa con un acabado de revoque fino, es recomendable que la pinte interior y exteriormente con pinturas al agua de buena calidad.

Una vez que las paredes estén pintadas, realice por lo menos dos veces al año una limpieza general con trapo húmedo.

- Pinte los cielorrasos de los dormitorios y del comedor cada dos o tres años.
- En el caso de la cocina y el baño, pinte los cielorrasos una vez al año, debido a la humedad y formación de hongos. Utilice pinturas antihongos.
- Los elementos de madera barnizados (puertas, marcos, etc.) deben ser repasados una vez al año: limpieza, lijado con lija fina, sellado y luego barnizado.
- Observe si los elementos de metal de su casa (marcos, ventanas y puertas) están en buenas condiciones o si presentan óxido. En ese caso, deberá lijarlos, limpiarlos y aplicar una base abundante de pintura antióxido.

Recomendaciones generales



- **No plante árboles frondosos cerca de las medianeras.**
Podrían desgajarse y arruinar partes de la casa. Su hojarasca puede atascar los desagües y las rejillas. Y sus raíces pueden dañar los cimientos.

- Tampoco plante canteros de flores o césped cerca de las medianeras porque contribuyen a generar la “humedad de cimientos”.
- Si usted detecta humedad de cimientos, puede consultar en el mercado acerca de productos “siliconados” que se inyectan en la pared y forman una película “hidrófuga” (que rechaza el agua y la humedad). También puede utilizar productos impermeabilizantes en frentes y paredes exteriores.
- **Nunca construya instalaciones eléctricas subterráneas no protegidas en su patio o jardín.**
- Limpie periódicamente los “sifones” de distribución de lavatorios y piletas (se ubican, en el piso, bajo las rejillas) porque los residuos y la grasa de los jabones pueden taparlos, y, además, deteriorar las tuberías y modificar la calidad del agua.
- Si los sanitarios se tapan –sobre todo, el inodoro–, remueva la suciedad con una manguera destapa cañerías. Utilice guantes de goma y desinfecte con algún producto antigérmenes o con lavandina.

3 Prevención de accidentes domésticos

Pautas sencillas para evitar grandes riesgos

Gran cantidad de pequeños accidentes, graves accidentes y hasta muertes se producen en el ámbito del hogar.

Una serie de cuidados básicos puede evitar que los adultos, y sobre todo los niños, las niñas y las personas ancianas, queden expuestas a desgracias que “en segundos” cambiarán la vida de toda la familia.

Explique a los niños y las niñas los peligros de los diferentes espacios de la casa. Hágalo de manera simple y clara, con mayor o menor detalle, según la edad que tengan los niños.

¡LEA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES! LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS SALVA VIDAS.

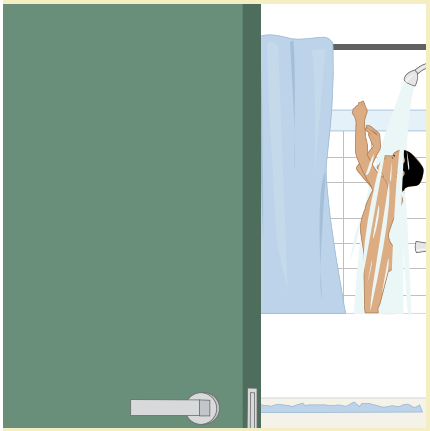
Peligro en la cocina

La cocina es uno de los lugares más peligrosos de la casa por la cantidad de elementos riesgosos que allí se utilizan.

- No deje sobre las mesas y mesadas objetos que puedan ser vistos por los niños desde abajo.
- **Cocine y caliente los alimentos en las hornallas posteriores de la cocina.**
- Coloque hacia adentro los mangos o manijas de los recipientes que están en el fuego.
- Cierre la llave de gas de la cocina cada vez que no la esté utilizando.
- Guarde lejos del alcance de los niños vasos y botellas de vidrio, cubiertos, abrelatas, sacacorchos, fósforos y encendedores.
- No deje cerca de las mesadas sillas o bancos que los niños puedan usar para trepar.
- Guarde en lugares altos y bajo llave los productos tóxicos. Déjelos en su envase original. No los guarde en botellas de gaseosa.

LA COCINA NO DEBE SER LUGAR DE JUEGOS NI DE “PASO OBLIGADO” PARA LOS NIÑOS (EN LA MEDIDA EN QUE EXISTA OTRA ALTERNATIVA). MENOS AÚN, DURANTE EL TIEMPO DE PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS.

Peligro en el baño



El baño es otro lugar donde ocurren accidentes con frecuencia. **¡Jamás coloque calefactores dentro del baño!**

Por seguridad, le recomendamos bañarse con la puerta “entornada” y no cerrada completamente. **A cualquier edad, evite que los niños cierren la puerta del baño.** Recuerde que un niño puede ahogarse en pocos centímetros de agua.

- Jamás deje a un bebé solo en el baño. Tampoco, al cuidado de otro niño o niña.
- Un niño menor de 6 años nunca debe quedar solo en el baño cuando la bañadera está llena.
- **Pruebe la temperatura del agua antes de sumergir a un niño para el baño.** Verifique la temperatura del agua con el codo, el dorso de la mano o con un termómetro.
- No ofrezca al bebé o niño juguetes pequeños o desarmables porque mojados o enjabonados pueden tragarse fácilmente.
- En caso de recibir una llamada telefónica, no atienda el teléfono hasta sacar al bebé del agua.
- No deje aparatos eléctricos al alcance de los niños (por ejemplo, el secador de pelo o la afeitadora), aunque estén desenchufados.
- Mantenga el piso del baño bien seco.

EL EJEMPLO DE LOS ADULTOS ES LA PRIMERA NORMA DE PREVENCIÓN PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS.

Peligro en el comedor

Se trata de un ambiente donde adultos y niños pasan varias horas del día leyendo, jugando, haciendo deberes escolares o comiendo.

- Trate de no encerar los pisos: son causa común de resbalones y caídas.
- Si utiliza alfombras, tenga cuidado con los bordes y las esquinas porque pueden provocar caídas.
- No deje al alcance de los niños enchufes múltiples (“zapatillas”) o prolongadores. Evite que los niños toquen ventiladores y caloventores.
- Cuidado con los controles remotos. Los niños pueden sacarles las pilas e ingerirlas.
- Fije con seguridad las estanterías para evitar que, si los niños se trepan, se les caigan encima.
- Evite las mesas “ratonas” con cristal y los muebles con cajones bajos.
- Deje con llave las puertas y los cajones de los muebles.

Peligro en los dormitorios

En los dormitorios, además de dormir y descansar, las personas desarrollan otras actividades, como ver televisión, usar la computadora o hablar por teléfono.

✖ **No coloque las camas debajo de las ventanas.**

- **En las habitaciones de los niños,** los placares no deben tener la llave puesta, para evitar accidentes por “el juego de encierro”.
- No coloque las camas debajo de las ventanas, existe el riesgo de que los niños se golpeen con un marco al levantarse.
- Se recomienda el uso de un calefactor de gas natural, tiro balanceado, con válvula de seguridad y llama piloto color azul.
- No use espirales o tabletas antimosquitos en dormitorios de niños pequeños.

✖ **No use juguetes colgantes o móviles con niños pequeños.**

- **La cuna.** Evite la caída del bebé de la cuna revisando el tipo de barrotes, su altura y la distancia entre ellos.
- La distancia entre los barrotes laterales debe ser tal que no permita el pasaje de la cabeza de un bebé de pocos meses (6 cm). La altura de la baranda debe ser igual a la de un bebé “parado” sobre el colchón (60 cm).
- Se recomienda no usar cunas con rueditas.
- El colchón debe ser confortable pero firme (no demasiado blando) y de un tamaño exacto a la medida del rectángulo que ocupa.
- ¡No use juguetes colgantes o móviles con niños pequeños! Podrían enroscarse con las sogas o los hilos (de sonajeros, cajas de música, etc.). Y pueden producir autoestrangulamiento.
- Jamás deje bolsas u otros objetos en la cuna ya que pueden provocar el sofocamiento del bebé.
- Tenga especial cuidado con los colchones o almohadones

rellenos de goma espuma. Observe que los niños nos los desarmen y lleven el material a su nariz, su boca o sus oídos.
- Siempre acueste al bebé boca arriba.

- **En las habitaciones de los adultos**, no debe usarse la cama como "cambiador" de pañales o vestidor, ni dejar solo a un bebé.
- Las mesas de luz no deben contener objetos que sean peligrosos para los niños.
- Si es preciso darle un medicamento a un niño durante la madrugada, deje solamente el remedio indicado para esa hora y guarde los demás. ¡Se puede equivocar!
- Cualquiera sea el lugar donde esté situado el televisor (cómoda, modular, mesa rodante, etc.), debe estar sólidamente afirmado para evitar caídas.

Peligro en terrazas y balcones

El mayor riesgo de estos espacios es la caída al vacío.

- **El balcón:** los niños no deben permanecer solos en balcones y terrazas.
- Controle que las barandas se encuentren en perfectas condiciones.
- Las barandas no deben permitir el paso de la cabeza, los brazos o las piernas de los niños pequeños.

- **La terraza:** no debe ser un lugar de juego para los niños ni de tránsito para las personas mayores.
- **Coloque una puerta para cerrar el paso de los niños a la escalera de la terraza.**
- Coloque una baranda pasamanos para el ascenso de los adultos mayores.
- Converse con los niños de su casa sobre el carácter ficcional de los “superhéroes”. Muchas veces los niños se identifican con estos personajes e intentan imitarlos, por ejemplo, saltando al vacío para volar.

Peligro en patios y jardines

El ahogamiento es una causa de muerte y discapacidad muy común en los niños y niñas menores de 3 años. No deje recipientes con agua: fuentones, baldes, palanganas ni piletitas inflables.

LOS NIÑOS QUE JUEGAN EN PILETITAS INFLABLES DEBEN ESTAR ATENTAMENTE VIGILADOS POR UN ADULTO RESPONSABLE.

- El patio mojado, sucio o con objetos tirados en el piso puede causar resbalones y caídas. Manténgalo limpio y despejado.
- Repare las baldosas levantadas o rotas porque la gente puede tropezarse.
- En regiones de mucho calor, las baldosas y el cemento de los pisos alcanzan altas temperaturas. No permita a los niños pequeños salir al patio en horas de mucho calor, ya que pueden sufrir graves quemaduras.
- Cuidado con las plantas. Antes de colocarlas, averigüe si son peligrosas (tóxicas o irritantes).
- Evite las plantas con puntas filosas, con espinas o con frutos de un tamaño que pueda ser ingerido o introducido en la nariz o el oído de los niños pequeños.
- No coloque macetas y maceteros en lugares de tránsito. Si tiene árboles, pode las ramas bajas.
- No deje en el jardín las herramientas de jardinería ni la cortadora de césped después de usarlas.
- Las sogas para colgar la ropa deben estar a 2 metros y los tendederos, si hay niños, deben estar contra la pared.

- **La parrilla.** Vigile que los niños no jueguen cerca mientras la está usando.
- Para encender o avivar el fuego, no use ningún combustible (nafta, kerosén, alcohol, etc.). Son muy peligrosos.
- Nunca prenda carbón sobre el piso de cemento, ni siquiera sobre una chapa apoyada, porque el piso demora mucho en perder el calor. Cualquier integrante de la familia podría quemarse.
- **Asegúrese de apagar bien el fuego al terminar. Nunca deje brasas encendidas.**

Cuidado con el auto y el garaje

Si su casa tiene garaje, el mayor riesgo es la apertura y el cierre del portón. Sobre todo, si “el portón” funciona como entrada general de la casa.

El peligro surge cuando se cierra el portón violentamente o sin mirar y se atrapa a otra persona o una parte de su cuerpo. Mantenga el portón lubricado. Ciérrelo sin apuro y prestando atención.

- Antes de arrancar el auto, controle que no haya nadie cerca del vehículo o en la vereda.
- No deje el auto con las llaves puestas. Siempre coloque el freno de mano y la palanca de cambio en una marcha para evitar que el auto se mueva.
- Destine un lugar del garaje para guardar las bicicletas.
- Si guarda una moto, coloque en el piso un caballete para que la rueda delantera entre en él y la moto permanezca firmemente estacionada.
- Saque a los niños del garaje mientras se enfría el caño de escape del auto o de la moto.
- Los bebés y niños pequeños jamás deben quedar solos dentro del auto ni sobre el capot o el baúl, aunque estén en su sillita de paseo.

ENSEÑE A LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE NO TIENEN QUE BAJAR DE LOS VEHÍCULOS EN MOVIMIENTO.

- Conserve el garaje ordenado y limpio, sin manchas de aceite, agua o combustible.
- No deje herramientas sueltas, ni tornillos, tuercas, clavos o arandelas.
- Coloque bajo llave los tóxicos, especialmente el líquido refrigerante. Su ingestión es letal.

SITUACIONES PELIGROSAS

1 **EN CASO DE ASISTIR A UNA PERSONA ELECTROCUTADA** nunca la toque en forma directa, porque usted quedará "pegado" y, entonces, serán dos afectados: la víctima y usted.

2 **DURANTE LAS TORMENTAS** trate de no salir, especialmente de noche. Desconecte los electrodomésticos. Evite usar artefactos de comunicación eléctricos; por ejemplo, los teléfonos inalámbricos. Si un cable cae sobre su vehículo, no toque las partes metálicas y permanezca en el interior hasta recibir ayuda.

3 **EN CASO DE INUNDACIONES**, utilice para desplazarse calzado aislante. Desconecte el ingreso de energía eléctrica en su casa (siempre con elementos de aislamiento). Antes de reconectar los artefactos alcanzados por el agua, compruebe con algún especialista su buen funcionamiento. Antes de conectar la corriente eléctrica, haga controlar el aislamiento de las llaves y los tomacorrientes.

La biblioteca Libros y Casas

- **90 minutos.** Relatos de fútbol
- **Todo queda en familia.** Textos de humor
- **Cosas imposibles.** Cuentos fantásticos y de terror
- **Bajo sospecha.** Relatos policiales
- **Palabra de mujer.** Crónicas sobre mujeres argentinas
- **Amores argentinos.** Historietas sobre cuentos y novelas de amor
- **Mucha, mucha poesía.** Tres siglos de poesías y canciones
- **Hubo una vez en este lugar.** Mitos y leyendas de este lado del mundo
- **Animales rimados y no tanto.** Poesía para chicos
- **Brujas, princesas y pícaros.** Cuentos clásicos infantiles
- **Constitución de la Nación Argentina**
- **El *Nunca más* y los crímenes de la dictadura**
- **Manual de las mujeres.** Guía de derechos, salud reproductiva, familia y trabajo para adolescentes y mujeres adultas
- **Manual del hogar.** Guía para el mantenimiento de la casa y la prevención de accidentes domésticos

PROGRAMA LIBROS Y CASAS

Manual del hogar

Guía para el mantenimiento de la casa y la prevención de accidentes domésticos

En esta guía encontrarán descripciones sencillas sobre los elementos e instalaciones que forman parte de su casa. Hallarán una serie de consejos que les permitirán usar los servicios (agua corriente, electricidad, gas y cloacas) de la manera más adecuada.
También encontrarán la explicación de tareas muy simples para mantener su casa en buen estado sin realizar grandes gastos, y una sección dedicada a recomendaciones para la prevención de accidentes domésticos.

Ministerio de Cultura
Presidencia de la Nación
Argentina