



Welcome Home

KEEPING YOUR NEW HOME GREEN AND HEALTHY

Table of Contents

KEEPING YOUR NEW HOME GREEN & HEALTHY	3
KEEPING IT SAFE & CLEAN	5
KEEPING IT PEST-FREE	11
KEEPING IT DRY & VENTILATED	15
KEEPING IT SMOKE-FREE	17
SAVING ENERGY & WATER IN YOUR HOME	19
HEATING & COOLING	21
A NOTE ON COMMUNITY SAFETY	23

Acknowledgements

Welcome Home: Keeping Your New Home Green and Healthy was designed by students at **Massachusetts College of Art and Design**, in Professor Lisa Rosowsky's Graphic Design Print Production course.

Designers: Anum Awan Matthew Kaiser Alec Sabilia
 Tania Castro Erika Leahey Mike Tavilla
 Emily Cody Becky Margraf
 Ethan Hoover Zach McCarthy

This book was developed through a collaboration between several partner organizations:

Boston Housing Authority

Joseph Bamberg
Kathy Carton
John Kane
Gail Livingston

Committee for Boston Public Housing

Willie Mae Bennett-Fripp
Edna Rivera-Carrasco

Harvard School of Public Health

Gary Adamkiewicz

Beacon Communities, LLC

Tom Stokes
Kristin Taylor

WinnResidential

Deirdre Wyman
Carmen Villalobos

The development and printing of this document was supported with funding provided by the U.S. Department of Housing and Urban Development (HUD), Office of Healthy Homes and Lead Hazard Control (Grant #MALHH0229-10; Principal Investigator: G. Adamkiewicz). Special thanks to the BHA Language Access Team including Sheyla Carew, Gerardo Ruiz-King, and Vivian Lee for making the translation of this handbook possible.



Keeping It Green & Healthy

Your apartment has been designed to be green and healthy. These things are good for you and good for the environment!

Green

A green home is specifically designed to use less energy, water, raw materials, and other resources. These features reduce the impact that your home has on the community and the planet.

A green home can:



Save you money
by reducing your
utility bill.



Save the planet
by reducing energy
use and waste.



Keep you healthy
by reducing harmful
chemicals in your home.

Health

There are many things that impact your health, like what you eat and how often you exercise. One of the things that can impact your health most is your home. Because people spend much of their time indoors, it is important to keep your living space as clean and free of chemicals as possible. In many cases, indoor air can become more polluted than outdoor air, which can negatively affect people who are more sensitive to the air they breathe, especially those with asthma.

By following the ideas explained in this handbook, you will be able to:

- **Keep your home safe and comfortable.**
- **Reduce unnecessary water and electricity usage, which will save you money.**
- **Identify problems which should be fixed by the maintenance staff and other professionals.**
- **Properly use and maintain appliances and other features of your apartment.**



Keeping It Safe & Clean

It's extremely important to make sure your apartment and appliances are clean and working well to keep your family and your home healthy.

Making Your Home Healthy

Make sure to routinely clean and organize your home to minimize dirt and clutter. Many household cleaning products contain harsh or toxic chemicals that are unsafe to breathe and sometimes unsafe to touch. However, many affordable 'green' and 'all-natural' cleaners are now available in the supermarket.

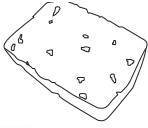
You can also use things that you already have in your kitchen to clean effectively while also saving money. On the next page are some simple recipes for homemade cleaners that are safe and effective.

Avoiding Dangerous Chemicals

Air fresheners, pesticides, and cleaning products contain chemicals that can affect your health. Any chemical released into the air when you spray or pump can enter your body as you breathe. There are simple ways to minimize your exposure to harmful chemicals:

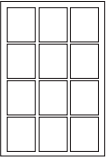
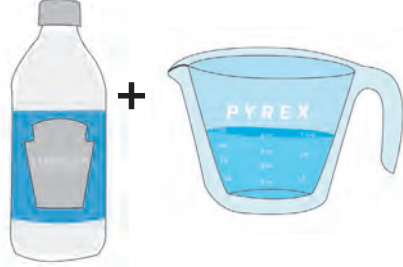
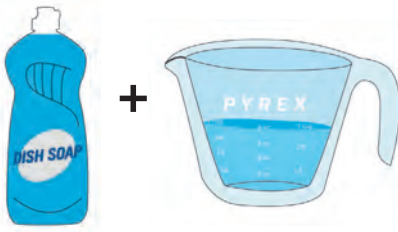
- **Avoid air fresheners and scented candles. These products only cover bad odors and can release chemicals into your home. Just because your home smells strongly of flowers or lemon does not mean that it is clean.**
- **Cleaning products should always be used as directed and in well-ventilated areas.**

Healthy Cleaning Recipes



All Purpose Cleaner

Equal parts water and dish soap OR
equal parts water and white vinegar



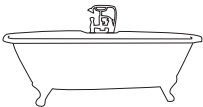
Window Cleaner

Equal parts white vinegar
and water



Toilet Cleaner

Equal parts white vinegar
and baking soda



Tub & Tile Cleaner

Equal parts baking soda and dish soap OR
equal parts baking soda and castile soap



Avoid Clutter

Clutter is a serious issue in a home. It's something that should be avoided.

- **Clutter is a fire hazard:** not only will a cluttered apartment burn more quickly than an uncluttered apartment, but it may prevent safe evacuation in the event of an emergency.
- **Clutter is dangerous:** if walkways aren't clear, they can become a tripping hazard which can cause serious injury.
- **Clutter creates hiding places for roaches and mice,** which becomes a serious health hazard.
- **Clutter prevents members of the maintenance team from getting access to plumbing and heating equipment to perform necessary maintenance and repairs.**

Clutter can get out of control. Look at the scale below — if a room in your apartment looks like #3 or higher, you should try to reduce clutter.



Trash

- If your building uses a dumpster for trash disposal, take your garbage out frequently so that it does not pile up in the apartment, which will attract roaches and mice. However, if you live in a development where you must put your trash out on the street, make sure that you do so only on pickup day. Trash left on the sidewalk between city pickups is a major health hazard for all residents and provides a feeding ground for insects, mice and rats.
- Securely tie all trash bags before you dispose of them.
- Never leave trash in the hallways or common areas.
- Small children should not take out trash as they are usually not big enough to properly dispose of the trash bag.



Recycling

Recycling is good for the Earth. Here are a few things to keep in mind when recycling:

- **Dispose of your recycling regularly. Do not allow bottles, cans, or paper to pile up in your apartment.**
- **Rinse and dry all bottles, cans, and other containers so that they do not attract pests.**
- **Make sure to follow instructions provided by management regarding proper disposal of recyclables.**



Carbon Monoxide & Smoke Detectors

Carbon monoxide and smoke detectors have been installed to keep you and your family safe. Make sure that they are fully working at all times. Each year, management will inspect your apartment and they will confirm that your detectors are working. If, at any time, your smoke or carbon monoxide detector starts beeping or appears to be broken, notify the management office immediately. The carbon monoxide and smoke detectors will sound an alarm if there is too much carbon monoxide or smoke in your apartment.

tip

It is extremely important that you do not remove, disconnect or tamper with these detectors for any reason!

If your alarm sounds:

- **Leave your apartment immediately, and make sure to shut the door behind you.**
- **Call 911 for help.**
- **In the case of a fire, take the stairs, not the elevator.**
- **Check the doorknob with the back of your hand to see if it's hot.**



What Can You Do?

Poorly maintained homes are more likely to develop pest and mold problems. Small problems can develop into major ones if ignored. It is important to report issues like peeling paint, water leaks, and other problems right away.

Management staff is required to perform at least one inspection of your apartment each year. At this inspection, they will record any repairs needed and create a work order for each repair. If clutter or dirty conditions are seen, you will receive a citation to correct these conditions and a re-inspection will be made to ensure that the problems have been eliminated. Citations may also be issued for damages, improper disposal of garbage, or other lease violations.

If something breaks in your apartment between these inspections, call the management office to report the problem right away. Staff will make every effort to fix the problem quickly. Certain conditions are considered emergencies (such as no electricity at all, overflowing toilets, gas smells, etc) and staff will respond to reports of these problems within twenty-four hours.



Keeping It Pest-Free

Pests in your home, such as cockroaches or mice, can affect your family's health. This is especially true for children and adults with asthma.

What Can You Do?

There are many things that you can do to help prevent pest problems in your apartment.

Routine pest control inspections will be conducted by management. However, if you notice any problems with insects or pests in your apartment, notify the management office **immediately**. Your apartment will be scheduled for prompt pest control service. Please do not be afraid or embarrassed to report any problems. Your cooperation is needed and appreciated.

Pests need the same things humans do: food, water, shelter, and a way to come and go. Integrated pest management (IPM) works by cutting off these basic needs.



Shut Down Their Food and Water Supply

Roaches and mice like kitchens because they are warm and provide sources of water and food. Here are some tips to keep your home clean and prevent pest problems:

- **Clean up food crumbs promptly, and limit food to the kitchen and dining areas only.**
- **Do not leave dirty dishes on the counter or in the sink.**
- **Use covered garbage pails and take out garbage regularly.**
- **Store food in closed containers.**
- **Wipe down your stove and the wall areas around your stove every time you cook. At least once a week, thoroughly clean the stove and around the stove with an all-purpose, non-abrasive cleaner.**



- **Clean out and wash down your cabinets regularly to keep food spills from building up.**
- **Check caulking around sinks and showers and call management if repairs are needed.**
- **Wipe up spills on counters, table tops, and the floor as soon as they happen.**
- **Tell housing management about leaks and drips so they can be fixed.**



Eliminate Their Homes

- Clutter can provide a lot of shelter for both cockroaches and mice. Cockroaches also like to live in cardboard boxes.
- Clean up old newspapers, shopping bags, laundry, and other clutter.
- Erase pest travel routes by washing their paths with soap and water.



Report to Management

- Broken or damaged window screens.
- Cracks in baseboards and around pipes, especially pipes that connect one apartment to another.
- Holes in walls and cabinets.
- Any trash or discarded food in hallways, common areas, or on the development grounds.
- Any pest activity, such as rats or mice, on the grounds of the development.



Pesticides are the only things that seem to work. What's wrong with using them?

Pesticides may seem to work at first. But in the long run, mice and bugs just keep coming back. The same chemicals that kill insects and rodents are also dangerous for people, especially children and seniors. Do not use pesticides or bug killers in your apartment! Only a licensed contractor should be applying these chemicals. By introducing prevention and education and reducing over-reliance on dangerous chemicals, residents and staff can tackle the pest problem with integrated pest management.

When to Report Problems

BED BUGS

One problem should be taken very seriously — bed bugs. If you see bed bugs in your apartment or receive bed bug bites, you should report this immediately to the management office. This is a serious problem and should be addressed only by a professional. You should not feel any embarrassment — do not wait to inform the management office!

SIGNS OF BED BUGS

- Bites
- Blood spots
- Shed skins
- Living or dead bed bugs



Keeping It Dry & Ventilated

Keeping your home dry and ventilated can help solve mold and pest problems.

When to Report Problems

Too much water in your home or humidity in the air can lead to mold growth or pest problems. For example, after floods or other water leaks, mold can grow on walls and floors. This mold can lead to breathing problems, especially for sensitive individuals. Water leaks also damage building materials and cause paint to peel, or cause structural damage. It is important to address these problems as quickly as possible to avoid bigger ones, and report any of the following to your management ASAP:

- **A water leak or too much moisture in your apartment or common areas**
- **Any area of mold or mildew that comes back even after regular cleaning**
- **Broken windows or doors**
- **Problems with your heating or ventilation system**



Fresh Air

Fresh air can help to lower our exposure to chemicals and other pollutants indoors. Fans and windows can help to provide fresh air or remove pollutants (such as smoke and fumes from cooking) and humidity from the air. Try the following helpful tips:

- **Use the exhaust fans in your kitchen when cooking or while the dishwasher is running until all excess moisture has vented from the kitchen.**
- **If you have a vent in your bathroom, the cover should be vacuumed or swept out at least once a year, then cleaned.**
- **Open your windows when the weather is warm and dry.**

What Can You Do?

- **Take care to thoroughly dry any spills as soon as they happen.**
- **Periodically clean and dry the walls and floors around the sink, bathtub, shower, toilets, and windows using a common household cleaner**
- **If you see mold beginning to grow, clean it immediately using white vinegar and soapy water. (Let the vinegar sit on the mold, then scrub it with the soapy water.) You can also use a mixture of baking soda and white vinegar. Do not use scrubbing cleaners, which will scratch tile, sinks, tubs, and the areas surrounding plastic tubs.**
- **Wipe down the floor and walls after a shower to allow the bathroom to dry quickly.**
- **Open the bathroom door after a shower or bath to let steam disappear or evaporate.**
- **Do not let damp or moist stacks of clothes or paper materials lie around in piles for a long time.**
- **Use a nylon shower curtain and wash it often.**

tip

For more information about using your thermostat see cards in the front of the handbook.

Keeping It Smoke-Free

Keeping your apartment and this community smoke-free is good for you, your family, and your fellow residents. Make sure to follow the smoke-free policy for your health.

Smoke-Free Policy

Smoking is one of the biggest health risks in your home, and it affects everyone living there.

- **Secondhand smoke, either within the home or from a neighbor's home, can affect your health and the health of your family. There is no safe level of secondhand smoke.**
- **Children and those with breathing problems like asthma are especially sensitive to the effects of secondhand smoke.**
- **Smoking is a major cause of fires within multifamily buildings.**



What Does This Mean?

Smoke-free housing means that no one is permitted to smoke anywhere inside the apartment building or outside within a certain distance of the buildings. The non-smoking policy applies to every member of the household, as well as to all visitors. Keep in mind that non-smoking housing does not mean that smokers are not allowed to live in non-smoking buildings. It simply means that residents and visitors must smoke outdoors in areas that have not been designated as non-smoking. Violating the policy by smoking in non-designated areas is a lease violation and could result in eviction.

While quitting smoking can be difficult, there are resources available to help. If this is something you are interested in, see management regarding available services to help you quit.



Saving Energy & Water

Taking precautions to save energy and water is good for the environment. There are many things that you can do to save energy and water every day.

Saving Energy

Your apartment has been specifically designed to save energy. Follow these tips to help reduce your energy usage and save money on your monthly utility bills:

- **Turn off the lights and the television whenever you leave a room. If you wish to keep a light on all night, use a small nightlight.**
- **Use daylight or a small lamp when possible. On sunny days, open shades to let in natural light and help warm up the room. It is unnecessary to use electricity to light the entire room when reading or working. Use a desk lamp or similar fixture to focus light where you need it instead.**
- **Use a low wattage bulb. Compact Fluorescent Light bulbs (CFLs) use 75% less energy than incandescent bulbs, and can save you energy when used in lamps. The fixtures in your apartment already use CFLs.**





- **Be an energy-smart cook and use smaller, covered pans and smaller stove top burners whenever possible to reduce wasted electricity.**
- **Make sure your refrigerator's temperature stays between 37° and 40°F and keep all containers in your fridge covered.**

Saving Water

- **Take showers rather than baths: not only do showers use less water than baths, but the less time your shower runs, the less hot water you'll use, and the more energy you'll save. Each time you shower instead of taking a bath, you save at least 10 gallons of hot water!**
- **Whenever possible, make sure to use a cold water wash for the laundry, and try to use an all-temperature detergent. There is seldom a need to use anything but cold water in the rinse cycle. Only wash full loads in your machine — the fewer loads you wash, the less energy you will use.**
- **Turn off water when not in use. Even something as small as shutting off the water when brushing your teeth can help reduce your impact and waste.**
- **Report all plumbing leaks or problems immediately. Leaks can waste significant amounts of water and damage floors, walls, and appliances in your apartment.**

tip

If your shower head is an energy-saving shower head, you can save water by using the control valve to slow the water flow to just a trickle while soaping up or shaving. You can then turn the water back on to full flow without having to adjust the water temperature.

Heating & Cooling

There are many things you can do to save energy and keep your apartment comfortable.

In General

Since glass does not insulate well, both heat and cold penetrate windows quite easily. For this reason, we are able to enjoy the warmth of the sun when it shines directly through the window, even during winter. At night, however, the coldest spots will be right next to the windows.



What Can You Do?

- Place frequently used furniture closer to heating units or in spots which receive sunlight, but aren't too close to windows. Take care not to block the heating vents, though; this way, heated air can easily flow into the room properly.
- Dress for the season. During the heating season wear socks, slippers, and a sweater to keep yourself cozy without using the thermostat. Wearing two or more layers of clothing is a better way to keep warm than wearing a single, heavy layer.
- Open shades, blinds, and curtains when it is sunny to take advantage of the sun's heat. Close them at night or when cloudy to trap in warm air.
- Keep doors and windows closed tightly during heating season. Use a draft stopper at the bottom of the door to keep cool air from flowing through the rest of the apartment.
- Turn down the heat. When you are going out for the day or to bed for the night turn down your heat. If you have been provided with a programmable thermostat adjust the settings to only warm your home when you need it.
- Never heat your apartment by turning on your oven! Not only will it waste electricity, but it will pose an extremely dangerous fire hazard.

A Note On Community Safety

Each of us is an important part of this community. We work hard to make our community green and healthy, and it is important that we help each other to make sure that our community remains safe and secure.

Take the time to pay attention to what is happening not only inside your own apartment, but also outside your apartment as well. Management staff will not always be aware of every problem that needs attention. If you see something that is wrong, you should report it, not ignore it. Safety and security issues can lead to unsafe and unsanitary conditions that can affect the health and well-being of our entire community.

Be sure to report the following:

Lighting

- **Burned out light bulbs or broken light fixtures in the hallways, stairwells or outside of the building, including exit signs.**

Blocked Areas

- **Hallways and entryways blocked by trash or personal objects such as bicycles and carriages.**

Repairs to Common Grounds or Hallways such as:

- **Needed repairs to common areas including but not limited to: broken entry locks, windows and screens, smoke detectors, mail boxes and washer/dryers.**
- **Needed maintenance to the grounds including but not limited to: graffiti, tripping hazards, damaged benches or playground equipment, and overgrown shrubs which provide hiding places.**

Safety

- **Never open the door to someone you do not know. Do not feel obligated to open the door for your neighbors' visitors.**
- **Don't be ashamed to ask for identification from maintenance workers or contractors, even if they are wearing uniforms.**

If you are unsure about how to respond to something you see, please do not hesitate to call your management office. Thank you for your help, and welcome home!





Bienvenido a Casa

MANTENIENDO SU NUEVA CASA SOSTENIBLE Y SALUDABLE

Indice

MANTENIENDO SOSTENIBLE Y SALUDABLE	3
MANTENIENDO LO SEGURO Y LIMPIO	5
MANTENIENDO LO LIBRE DE PESTES	11
MANTENIENDO LO SECO Y VENTILADO	15
MANTENIENDO LO LIBRE DE HUMO	17
AHORRANDO ENERGIA Y AGUA EN SU HOGAR	19
CALEFACCION Y REFRIGERAMENTO	21
NOTA SOBRE LA SEGURIDAD COMUNITARIA	23

Reconocimientos

Bienvenidos a Casa: Manteniendo su nuevo hogar saludable y sostenible fue diseñado por estudiantes de la **Massachusetts College of Art and Design (Universidad de Diseño y Arte de Massachusetts)**, en la clase de Diseño Gráfico para Producción Imprimada de la Profesora Lisa Rosowsky.

Diseñadores: Anum Awan Matthew Kaiser Alec Sibia
 Tania Castro Erika Leahey Mike Tavilla
 Emily Cody Becky Margraf
 Ethan Hoover Zach McCarthy

Este libro fue desarrollado a medio de la colaboración de varias organizaciones asociadas:

Boston Housing Authority

Joseph Bamberg
Kathy Carton
John Kane
Gail Livingston

Committee for

Boston Public Housing

Willie Mae Bennett-Fripp
Edna Rivera-Carrasco

Harvard School of Public Health

Gary Adamkiewicz

Beacon Communities, LLC

Tom Stokes
Kristin Taylor

WinnResidential

Deirdre Wyman
Carmen Villalobos

El desarrollo y la impresión de este documento fue apoyado con fondos provistos por el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD, la Oficina de Hogares Saludables y Control del Peligro de Plomo (Grant#MALHH2229-10; Investigador Principal: G. Adamkiewicz). Agradecimiento especial al Equipo de Acceso al Lenguaje de la BHA incluyendo a Sheyla Carew, Gerardo Ruiz-King, y Vivian Lee por hacer la traducción de este manual posible.



Manteniéndolo Sostenible Y Saludable

Su apartamento ha sido diseñado para ser sostenible y saludable. ¡Estas cosas son buenas para usted y para el ambiente!

Sostenible

Un hogar sostenible es específicamente diseñado para usar menos energía, agua, materias primas y otros recursos. Estas características reducen el impacto que su hogar tiene en la comunidad y el planeta.

Un hogar sostenible puede:



Ahorrarle dinero
al reducir su
recibo de servicios
públicos.



Salvar al planeta
al reducir el uso y
desperdicio de energía.



**Mantenerlo(a)
saludable**
al reducir químicos
dañinos en su hogar.

Salud

Hay muchas cosas que impactan su salud, como lo que comas y con qué frecuencia haga ejercicio. Una de las cosas que puede mayormente impactar su salud es su hogar. Porque las personas pasan la mayoría de su tiempo adentro, es importante mantener su espacio de vivienda lo mas limpio y libre de químicos como le sea posible. En Muchos casos, el aire del interior puede estar más contaminado que el aire de afuera, el cual puede afectar negativamente a personas quienes son más susceptibles al aire que respiran, especialmente personas con asma.

Al seguir las siguientes ideas explicadas en este manual, usted podrá:

- **Mantener su casa segura y cómoda.**
- **Reducir el uso innecesario del agua y electricidad, ahorrándole dinero.**
- **Identificar problemas los cuales deben ser arreglados por el personal de mantenimiento y otros profesionales.**
- **Uso y mantenimiento apropiado de los enseres y otras características en su apartamento.**



Manteniéndolo Seguro Y Limpio

Es extremadamente importante el asegurarse que su apartamento y enseres estén limpios y trabajando apropiadamente para mantener su familia y hogar saludable.

Haciendo Que Su Hogar Sea Saludable

Asegúrese de limpiar y organizar su hogar regularmente para limitar la suciedad y el desorden. Muchos productos de limpieza de casa contienen químicos severos o tóxicos los cuales no son seguros de respirar y a veces no son seguros para tocar. Sin embargo, muchos limpiadores de bajo costo cuales son 'sostenibles' y 'completamente-naturales' están disponibles en el supermercado.

Usted también puede usar cosas que ya tiene en su cocina para limpiar efectivamente y al mismo tiempo ahorra dinero. En la próxima página hay recetas simples para limpiadores caseros los cuales son seguros y efectivos.

Evitando Químicos Peligrosos

Ambientadores, pesticidas y productos de limpieza contienen químicos los cuales pueden afectar su salud. Cualquier químico emitido al aire cuando usted haya rociado o bombeado puede entrar a su cuerpo cuando respire. Hay maneras simples para minimizar su exposición a químicos dañinos:

- **Evite usar ambientadores y velas con aroma. Estos productos solo cubren malos olores y pueden emitir químicos dentro de su hogar. Solo porque su hogar tiene un fuerte olor de flores o limón no significa que su casa esté limpia.**
- **Los productos de limpieza siempre deben de ser usados como indicado y en áreas con buena ventilación.**

Recetas de Limpiadores Saludables



Limpiadores de Todo Uso

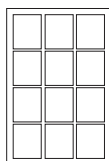
Partes iguales de agua y jabón de platos
O partes iguales de agua y vinagre



+



+



Limpiador de Ventanas

Partes iguales de vinagre
blanco y agua



+

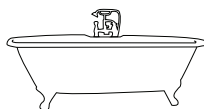


Limpiador de Inodoros

Partes iguales de vinagre
blanco y bicarbonato de soda



+



Limpiador de losetas y bañeras

Partes iguales de bicarbonato de soda y jabón de platos
O partes iguales de bicarbonato de soda y jabón de castilla



+



+

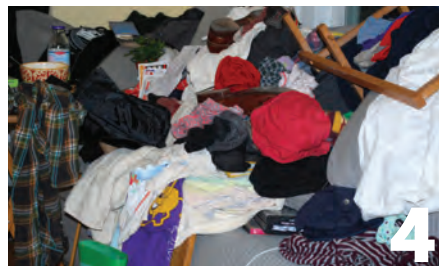
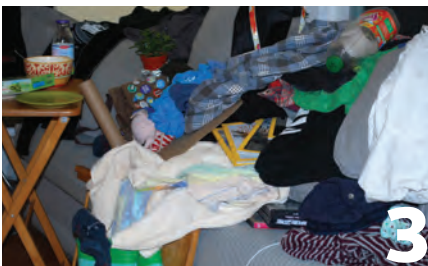
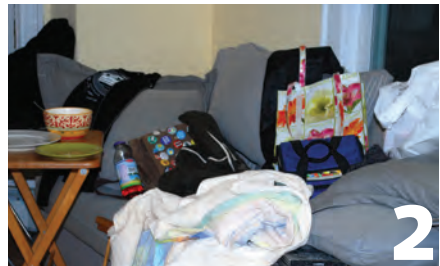
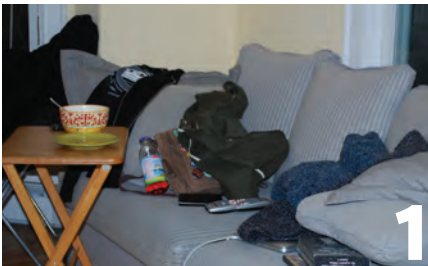


Evite El Desorden

El desorden es un problema serio en un hogar, es algo que debe de ser evitado.

- **El desorden es una causa potencial de incendio: Un apartamento desordenado no solamente se quemaría más rápido que un apartamento no desordenado, pero puede prevenir una evacuación segura en el evento de una emergencia.**
- **El desorden es peligroso: Si los pasadizos no están despejados pueden convertirse en un riesgo de tropezarse lo cual puede causar heridas serias.**
- **El desorden crea escondites para cucarachas y ratones, cual se convierte en un serio peligro para la salud.**
- **El desorden previene que miembros del equipo de mantenimiento obtenga acceso a las instalaciones de calefacción y refrigeración para realizar mantenimiento y reparos necesarios.**

El desorden puede salirse de control. Mire a la escala a continuación – si una habitación en su apartamento se ve como el ‘número 3’ o más, usted debe tratar de reducir el desorden.



Basura

- Si su edificio usa un contenedor para la eliminación de la basura, saque su basura frecuentemente para que no se acumule en el apartamento, lo cual atraerá cucarachas y ratones. Sin embargo, si usted vive en un desarrollo donde usted debe sacar su basura afuera en la calle, esté seguro(a) que sólo la saque en el día de recojo. Basura dejada en las aceras entre recogimientos de la ciudad es un peligro mayor para la salud de todos los residentes y provee un lugar de alimentación para los insectos, ratones y ratas.
- Amarre seguramente todas las bolsas de basura antes de deshacerse de ellas.
- Nunca deje basura en los pasillos o áreas comunales.
- Niños pequeños no deben sacar la basura porque normalmente no son lo suficientemente grande para deshacerse apropiadamente de la bolsa de basura.



Reciclaje

El Reciclar es bueno para el Planeta Tierra. Estas son unas pocas cosas que debe mantener en mente cuando recicle:

- **Deshágase de su reciclaje regularmente. No deje que botellas, latas, o papel se amontonen en su apartamento.**
- **Enjuague y seque todas las botellas, latas y otros contenedores para que no atraigan pestes.**
- **Esté seguro(a) de seguir las instrucciones proveídas por la gerencia sobre la eliminación apropiada de reciclables.**

Detectores De Monóxido De Carbono Y Humo

Detectores de Monóxido de Carbono y humo han sido instalados para mantenerlo(a) a usted y a su familia seguros. Esté seguro(a) de que estén funcionando todo el tiempo. Cada año, la gerencia inspeccionará su apartamento y ellos confirmarán que sus detectores estén funcionando. Si, en cualquier momento, su detector de monóxido de carbono comienza a sonar o parece estar roto, notíqueselo la oficina de gerencia inmediatamente. Los detectores de humo y monóxido de carbono sonarán una alarma si hay mucho monóxido de carbono o humo en su apartamento.

consejo
¡Es extremadamente importante que usted no remueva, desconecte o manipule estos detectores por ninguna razón!

Si su alarma suena:

- **Salga de su apartamento inmediatamente y asegúrese de cerrar la puerta detrás de usted.**
- **Llame al 911 para asistencia.**
- **En el caso de un incendio, use las escaleras, no use el elevador.**
- **Examine la cerradura con la parte trasera de su mano para ver si esta caliente.**



¿Qué Puede Hacer Usted?

Casas mal mantenidas son más probables a desarrollar problemas de plagas y moho. Pequeños problemas pueden desarrollar problemas mayores si son ignorados. Es importante el reportar problemas como pintura descascarada, fugas de agua y otros problemas inmediatamente.

El Personal de gerencia es requerido de realizar por lo menos una inspección de su apartamento al año. En esta inspección, ellos registrarán cualquier reparo requerido y crearán una orden de trabajo para cada reparo. Si condiciones de suciedad o desorden son encontradas, usted recibirá una citación para corregir estas condiciones y una reinspección será hecha para asegurar que los problemas fueron eliminados. Citaciones también pueden ser dadas por daños, eliminación incorrecta de la basura u otras violaciones del contrato de arrendamiento.

Si algo se descompone en su apartamento entre estas inspecciones, llame a la oficina de gerencia para reportar el problema inmediatamente. El personal hará el máximo esfuerzo para reparar el problema rápidamente. Ciertas condiciones son consideradas emergencias (como no tener electricidad por completo, inodoros inundados, olores de gas, etc.) y el personal responderá a reportes de estos problemas dentro de veinticuatro horas.



Manteniéndolo Libre De Pestes

Pestes en su hogar, como cucarachas o ratones, pueden afectar la salud de su familia. Esto es especialmente cierto en cuanto a niños y adultos con asma.

¿Qué Puede Hacer Usted?

Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudar a prevenir problemas de pestes en su apartamento.

Inspecciones de control de pestes serán hechas regularmente por la gerencia. Sin embargo, si usted nota cualquier problema con insectos o pestes en su apartamento, notifique a la oficina de gerencia **inmediatamente**. Su apartamento será puesto en lista para servicio inmediato de control de pestes. Por favor no tema ni se sienta avergonzado de reportar cualquier problema. Su cooperación es necesitada y apreciada.

Las pestes necesitan lo mismo que los humanos: comida, agua, refugio y una manera de ir y venir. Control integrado de pestes (IPM) trabaja mediante la interrupción de estas necesidades básicas.



Termínele Las Fuentes De Comida Y Agua

A las cucarachas y ratones les gustan las cocinas porque son calientes y ofrecen fuentes de agua y comida. Aquí tiene algunos consejos para mantener su casa limpia y prevenir problemas de plagas:

- **Recoja las migajas de comida inmediatamente, y limite la comida a estar sólo en la cocina y áreas del comedor.**
- **No deje trastes sucios en el mostrador o en el fregadero.**
- **Use recipientes cubiertos y saque la basura regularmente.**
- **Guarde comida en contenedores cerrados.**
- **Limpie su estufa y las paredes alrededor de la estufa cada vez que cocine. Al menos una vez a la semana, limpie completamente la estufa y alrededor de la estufa con un limpiador universal, no corrosivo.**



- **Vacíe y limpie sus gabinetes regularmente para prevenir que derrames de comida se amontonen.**
- **Verifique el calafateo alrededor del lavamanos y la ducha y llame a la oficina de gerencia si reparos son recitados.**
- **Limpie derrames en los mostradores, los toques de mesas y el piso tan pronto como sucedan.**
- **Informe a la gerencia de vivienda sobre desagües y goteos para que sean arreglados.**

Elimine Sus Hogares

- Desorden puede proveer muchos refugios para ambos cucarachas y ratones. A las cucarachas les gusta vivir en cajas de cartón.
- Recoja periódicos viejos, bolsas de compra, ropa sucia y otro desorden.
- Borre las rutas de viajes de las pestes limpiando sus caminos con jabón y agua.



Reporte A La Gerencia

- Pantallas de ventana rota o dañada.
- Roturas en los zócalos y alrededor de tuberías, especialmente tuberías que conectan de un apartamento a otro.
- Agujeros en las paredes y gabinetes.
- Cualquier basura o comida tirada en los pasillos y áreas comunales.
- Cualquier actividad de peste, como ratas o ratones, en los terrenos del desarrollo.



Pesticidas parecen ser la única cosa que funciona. ¿Por qué es incorrecto utilizarlos?

Pesticidas pueden parecer que funcionen a primera vista. Pero al largo plazo, ratones e insectos solo siguen regresando. Los mismos químicos los cuales matan a insectos y ratones son peligrosos para personas — especialmente para niños y ancianos. ¡No use ningún pesticida o matador de insectos en su apartamento! Solo un contratista licenciado debe estar aplicando estos químicos. Al introducir prevención y educación y la reducción de sobre dependencia de químicos peligrosos, los residentes y el personal pueden atacar el problema de plagas con la gerencia integrada de plagas.

¿Cuándo debe reportar problemas?

CHINCHES

Un problema debe ser tomado muy seriamente — chinches. Si usted ve chinches en su apartamento o descubre mordidas de chinches, usted debe reportar esto inmediatamente a la oficina de gerencia. Esto es un problema serio y debe de ser resuelto sólo por un profesional. No debe sentirse avergonzado — ¡No se demore en informar a la oficina de gerencia de la propiedad!

INDICACIONES DE CHINCHES

- **Mordidas**
- **Marcas de sangre**
- **Piel vieja mudada por los insectos**
- **Chinches vivos o muertos**



Manteniéndolo Seco Y Ventilado

Manteniendo su hogar seco y ventilado puede ayudar a resolver problemas de hongos y pestes.

Cuándo Hay Que Reportar Problemas

Mucha agua en su hogar o humedad en el aire pueden conducir a crecimiento de hongos o problemas de pestes. Por ejemplo, después de inundaciones u otras fugas de agua, los hongos pueden crecer en paredes y pisos. Estos hongos pueden producir problemas respiratorios, especialmente para individuos sensibles. Fugas de agua también dañan los materiales de construcción y hacen que la pintura se pele o causan daño a las estructuras. Es importante tratar estos problemas lo más pronto posible para evitar problemas más grandes y reporte cualquier situación siguiente a su oficina de gerencia lo más pronto posible:

- **Una fuga de agua o demasiada humedad en su apartamento o áreas comunes.**
- **Cualquier área de hongos o moho que regresa después de una limpieza regular.**
- **Ventanas o puertas rotas**
- **Problemas con su calefacción, ventilación o sistemas de aire acondicionado.**



consejo

Para más información acerca de cómo usar su termostato, vea la hoja adjunta al principio del manual.

Aire Fresco

Aire fresco puede ayudar a reducir nuestra exposición a químicos y otros contaminantes adentro. Ventiladores y ventanas pueden ayudar a proveer aire fresco o remover contaminantes (como humo y humo de la cocina) y la humedad del aire. Trate los siguientes consejos:

- **Use el ventilador de escape en su cocina cuando esté cocinando o mientras el lavaplatos está siendo usado hasta que toda la humedad en exceso haya sido ventilada fuera de la cocina.**
- **Si tiene un respiradero en el baño, la cobertura debe ser aspirada o barrida por lo menos una vez al año, y después limpiada.**
- **Abra sus ventanas cuando el clima este cálido y seco.**

¿Qué Puede Hacer Usted?

- **Encárguese de secar completamente cualquier derrame tan pronto como suceda.**
- **Limpié y seque regularmente las paredes y pisos alrededor del lavamanos, bañera, ducha, inodoros y ventanas usando un utensilio de limpieza doméstico.**
- **Si usted ve que hongos están comenzando a crecer, limpie inmediatamente usando vinagre blanco y agua con jabón. (Deje que el vinagre se asiente en los hongos, luego friegue con el agua con jabón). Usted también puede usar una mezcla de bicarbonato de soda y vinagre blanco. No use limpiadores de fregado porque arañarán las losetas, lavabos, bañeras y los alrededores de bañeras de plástico.**
- **Pásele un paño al piso y las paredes después de una ducha para permitir que el baño se seque rápidamente.**
- **Abra la puerta del cuarto de baño después de tomar una ducha o baño para permitir que el vapor desaparezca o se disipe.**
- **No deje ropa o materiales de papel húmedo o mojado alrededor en pilas por un tiempo largo.**
- **Use una cortina de ducha de nylon y lávela frecuentemente.**

Manteniéndolo Libre De Humo

Manteniendo su apartamento y esta comunidad libre de humo es bueno para usted, su familia y sus compañeros residentes. Está seguro(a) de seguir la política libre de humo por su salud.

Política Libre De Humo

Fumar es uno de los riesgos más grandes en su hogar, y afecta a todas las personas viviendo ahí. Su apartamento es parte de una comunidad libre de humo:

- **Humo de segunda mano, sea dentro de su hogar o que proviene del hogar de un vecino, puede afectar su salud y la salud de su familia. No hay un nivel seguro para humo de segunda mano.**
- **Niños y aquellos con problemas respiratorios como asma son especialmente sensibles a los efectos de humo de segunda mano.**
- **Fumar es una causa mayor de incendios en edificios de varias familias.**



¿Que Significa Esto?

Viviendas libres de humo significa que nadie está permitido(a) de fumar en ningún lugar dentro del edificio o afuera en cierta distancia de los edificios. La política de no fumar aplica a cada miembro de la familia, como también a visitantes. Tenga en cuenta que viviendas de no fumar no significa que personas fumadoras no están permitidas de vivir en edificios de no fumar. Significa simplemente que residentes y visitantes deben fumar afuera en áreas que no hayan sido designadas como áreas de no fumar. El violar la política, al fumar en áreas no que no hayan sido designadas para fumar es una violación al contrato de arrendamiento y puede resultar en desalojo.

Mientras que dejar de fumar puede ser difícil, hay recursos disponibles para ayudarlo. Si esto es algo en que usted está interesado(a), consulte a la gerencia acerca de servicios educativos disponibles para dejar de fumar.



Ahorrando Energía Y Agua

Tomar precauciones para ahorrar energía y agua es bueno para el ambiente. Hay muchas cosas que usted puede hacer para ahorrar energía y agua todos los días.

Ahorrando Energía

Su apartamento ha sido específicamente designado para ahorrar energía. Siga estos consejos para ayudar a reducir su uso de energía y ahorre dinero en sus recibos mensuales de utilidades.

- **Apague las luces cada vez que usted salga de una habitación. Si usted desea dejar una luz prendida durante la noche, use una luz nocturna pequeña.**
- **Use la luz del día o una lámpara pequeña cuando sea posible: En días soleados, abra las persianas para permitir que la luz natural entre y ayude a calentar la habitación. No es necesario usar electricidad para iluminar la habitación entera cuando esté leyendo o trabajando. Use una lámpara u otro accesorio similar para focalizar la luz donde usted la necesite.**
- **Use focos con el voltaje bajo: Focos con luz fluorescente compacta (CFLs) usan 75% menos energía que focos incandescentes, y le puede ahorrar energía cuando se usan en lámparas. Las instalaciones fijas en su apartamento ya usan CFLs.**





- **Sea un(a) cocinero(a) consumidor inteligente de energía y use ollas cubiertas mas pequeñas y quemadores más pequeños cuando sea posible para reducir el desperdicio de energía.**

- **Asegúrese de que la temperatura de su refrigerador se mantenga entre 37° y 40° F y mantenga todos los recipientes en su refrigerador cubiertos.**

Ahorrando Agua

- **Tome duchas en lugar de baños: duchas no sólo utilizan menos agua que baños, pero lo menos que su ducha corra, menos agua caliente usted usará y usted ahorrará más energía. ¡Cada vez que use la ducha en vez de darse un baño usted ahorra al menos 10 galones de agua caliente!**
- **Cuando sea posible asegúrese de usar agua fría para lavar ropa, y trate de usar detergente para todas las temperaturas. Raramente hay necesidad de usar cualquier temperatura excepto agua fría en el ciclo de enjuague. Sólo lave cargas completas en su lavadora – mientras menos cargas lave, menos energía usted usará.**
- **Cierre el grifo del agua cuando no la esté usando. Algo tan pequeño como cerrar el grifo cuando se lave los dientes puede ayudar a reducir su impacto y desperdicio.**
- **Reporte cualquier fuga o problema en las tuberías inmediatamente. Fugas pueden ser un desperdicio significativo en cantidades de agua y dañar pisos, paredes, y electrodomésticos en su apartamento.**

consejo

Si su ducha es una ducha ahorradora de energía, usted puede ahorrar energía usando la válvula de control para poner el flujo de agua lento a un pequeño goteo mientras se enjabona o se afeita. Usted luego puede prender el agua en flujo completo sin necesidad de ajustar la temperatura del agua.

Calefacción Y Refrigeración

Hay muchas cosas que usted puede hacer para ahorrar energía y mantener su apartamento confortable.

En General

Viendo que el vidrio no aísla bien, ambos el frío y el calor pueden penetrar las ventanas fácilmente. Por esta razón podemos disfrutar la calidez del sol cuando resplandece directamente por la ventana, hasta durante el invierno. En la noche, sin embargo, las partes más frías de su hogar estarán inmediatamente alrededor de las ventanas.



¿Que Puede Hacer Usted?

- Coloque muebles que se usen frecuentemente cerca de unidades de calefacción o en lugares que reciben luz solar, pero que no están muy cerca de las ventanas. Tenga cuidado de no obstruir ventilaciones, porque así aire caliente puede fluir fácilmente en la habitación apropiadamente.
- Vístase de acuerdo a la estación: Durante la temporada de calefacción usar medias, pantuflas, y un suéter para mantenerse cómodo(a) sin usar el termostato. Usar dos o más capas de ropa es una mejor manera de mantener el calor que usar una sola capa gruesa.
- Abra las cortinas de sol, persianas y cortinas abiertas cuando esté soleado para tomar ventaja del calor del sol. Ciérrelas en la noche o cuando esté nublado para atrapar el aire caliente.
- Mantenga puertas y ventanas cerradas con firmeza durante la temporada de calefacción. Use un tapón de corriente en la parte de debajo de la puerta para evitar que el aire frío fluya por el resto del apartamento.
- Baje la temperatura de la calefacción. Cuando vayas a salir por el día o vaya a dormir baje la temperatura de la calefacción Si ha sido provisto con un termostato programable ajuste las preferencias para que solo caliente su hogar cuando lo necesite.
- ¡Nunca caliente su apartamento con su horno! No solo desperdiciará electricidad, pero será una causa potencial de incendio extremadamente peligrosa.

Una Nota Sobre Seguridad Comunitaria

Cada uno de nosotros somos una parte importante de esta comunidad. Trabajamos duro para hacer nuestra comunidad sostenible y saludable y es importante que no ayudemos uno al otro para asegurarnos que nuestra comunidad se mantenga cómoda y segura.

Tome su tiempo no solo para considerar qué sucede en su casa pero también afuera de su apartamento. El personal de Gerencia no siempre estará consiente de cada problema que necesite atención. Si usted ve que algo está mal lo debe reportar, no lo ignore. Problemas de seguridad y tranquilidad pueden resultar en condiciones inseguras y antihigiénicas las cuales pueden afectar la salud y el bienestar de nuestra comunidad entera.

Esté seguro(a) de reportar lo siguiente:

Iluminación

- **Bombillas quemadas o instalaciones de luz rotas en los pasillos, escaleras o afuera del edificio, incluyendo signos de salida.**

Áreas Obstruidas

- **Salidas principales obstruidas por basura u objetos personales de los vecinos como bicicletas o coches.**

Reparos de Terrenos Comunes o Pasillos como:

- **Reparos necesitados incluyendo pero no limitándose a: Seguros rotos en las entradas, ventanas y pantallas de ventanas, detectores de humo, buzones y lavadoras o secadoras**
- **Mantenimiento necesitado en el terreno incluyendo pero no limitándose a: Graffiti, riesgos de tropezarse, bancas dañadas,**

o instalaciones en patios de recreo y arbustos descuidados los cuales le permiten a alguien esconderse.

Seguridad

- **Nunca abra la puerta a personas que no conozca. No sienta que le tiene que abrir la puerta a los visitantes de sus vecinos**
- **No sienta vergüenza de pedir identificación del personal de mantenimiento o contratistas, aunque estén vestidos en un uniforme.**

Si no esta seguro(a) de cómo debe responder a algo que aya visto, por favor no dude en llamar a su oficina de gerencia. ¡Gracias por su ayuda, y bienvenidos a su hogar!

