

# Programa de Hogares Saludables – Ábrale la Puerta a un Medio Ambiente Saludable

## Guía de Receta para Ayudarle a crear un Medio Ambiente Saludable

### Productos de Limpieza No-tóxicos

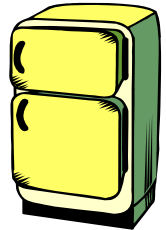
Bicarbonato	Vinagre	Tapete Plástico para la Tina
Telitas para Limpiar	Espojas para Raspar	Cubeta
Botella para Rosear	Matamoscas	Jabón abase de aceite Murphy
Guantes para Lavar Platos (2 pares)		Polvo para Cucarachas & Hormigas
<b>Si es necesario:</b> Detector de Monóxido de Carbono		Kits para Progeter a los Niños

### Consejos Prácticos para Limpiar Su Casa

El bicarbonato tiene muchos propósitos. Usted puede usarlo para limpiar su tina y su lavamanos/lavaplatos en lugar del polvo que raspa – (como Ajax o Comet). El bicarbonato también lo puede usar para absorber malos olores en su refrigerador, su hogar y en la alfombra. Use el **bicarbonato** para lo siguiente:

#### Refrigerador

- 1) Ponga una caja pequeña abierta o recipiente de bicarbonato adentro del refrigerador para eliminar malos olores.



#### Refrescador de Aire

- 1) Ponga recipientes pequeños de bicarbonato alrededor de su hogar para absorber malos olores.

#### Refrescador de Alfombra:

- 1) Rosee cantidades pequeñas de bicarbonato sobre la alfombra.
- 2) Déjelo que repose por una hora.
- 3) Aspire el bicarbonato – ¡No rosee el bicarbonato si la alfombra esta mojada!

#### Tina y Lavamanos/Lavaplatos

- Bicarbonato
- Jabón abase de aceite Murphy



- 1) Roséelo adentro de las instalaciones hechas de porcelana y frote con un trapo mojado.
- 2) Agregue un poco de líquido al trapo para seguir limpiando.
- 3) Enjuague bien con agua para evitar que quede una capa nebulosa.

#### Taza del Toilet

- Bicarbonato
- Jabón abase de aceite Murphy



- 1) Rosee el bicarbonato adentro de la taza del toilet.
- 2) Deje caer gotas del jabón líquido.
- 3) Raspe con el cepillo para limpiar tazas de toilet.
- 4) Limpie con un trapo húmedo y roseado con bicarbonato las superficies de afuera.

## Drenajes

- Bicarbonato
- Agua Hirviendo
- Vinagre
- Limón Fresco

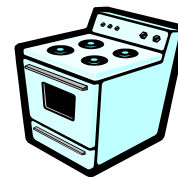


- 1) Esta receta es para atoramientos pequeños. Destape su drenaje regularmente para prevenir atoramientos futuros.
- 2) Deje caer ½ taza de bicarbonato y ½ taza de vinagre en el drenaje.
- 3) Deje que burbujee por unos minutos
- 4) Deje caer 2 litros de agua hirviendo en el drenaje.
- 5) Repita este proceso si es necesario. Si el atoramiento persiste, use un desatascador. Si no resuelve, use una culebra mecánica. Evite dejar caer las grasas y aceites en el drenaje para evitar atoramientos.

Para que los drenajes tengan buen olor, muela pequeñas rodajas de limón en el colector de basuras. Si no tiene un colector de basuras, deje caer unas gotas de jugo de limón en cada drenajes.

## Hornos

- Bicarbonato
- Agua
- Esponjas para Raspar



- 1) Mezcle 1 taza de bicarbonato con suficiente agua para hacer una pasta.
- 2) Aplique la pasta a las superficies del horno, y espere unos cuantos minutos.
- 3) Use la esponja de raspar para la mayoría de las superficies.
- 4) Use una espátula o cuchillo de pan para raspar la comida de los depósitos grandes.

Esta receta requerirá que usted raspe bastante. Limpie los derrames de comida despues de cada uso o las manchas regularmente. No use esta receta para hornos que se limpian solos.

## Limpiador para todo (para manchas en el linóleo, azulejos y trabajos de madera)

- Jabón Líquido Murphy

Deje caer unas cuantas goats de jabón sobre un trapo mojado y frote el área bruscamente. Usando un trapo le durará más y creará menos basura que una esponja o toallas de papel.



## Otros Consejos Útiles

- Mantenga una botella de rosear con una mezcla de vinagre y agua para limpiezas rápidas en la cocina y el baño.
- Rosee la tina, las paredes y cortinas de las regaderas con vinagre y agua para reducir o eliminar el moho y el residuo del jabón.
- Mantenga guantes de diferentes colores en la cocina y en el baño para usar solo en esas áreas para evitar que los gérmenes se propaguen.
- Use el polvo para cucarachas (también conocido como ácido bórico) siguiendo las direcciones de la caja. Si usa el polvo para cucarachas junto con las gelatinas y las trampas los cuales son venenos efectivos, podrá eliminar las cucarachas en su hogar.
- Use un estropajo para rellenar hoyos pequeños alrededor de su casa para prevenir que entren los roedores .