



Is your home making you sick?

¿Su hogar lo está enfermando?

This poster will help you learn what kinds of things in your home can make you sick, and what to do about them.

Este poster le ayudará a saber qué tipos de cosas en su hogar pueden causarle problemas de salud y qué hacer al respecto.



# Everyone has the right to a healthy home.

## Todos tienen derecho a un hogar saludable.

A healthy home is good for your physical, mental, and social well-being. Your community benefits too.

Un hogar saludable es bueno para la salud física y mental y el bienestar social. Su comunidad también se beneficia.

A healthy home is free of things that can make you sick, like mold, pests, toxic chemicals, lead, and pollution from outside.

Un hogar saludable está libre de las cosas que pueden ser insalubres, como moho, insectos o roedores, sustancias químicas tóxicas, plomo y contaminación del exterior.

An unhealthy home can make you and your family sick with things like lead poisoning, exposure to toxic chemicals, and especially asthma.

Un hogar insalubre puede enfermarlos a usted y a su familia con cosas como envenenamiento por plomo, exposición a productos químicos tóxicos y especialmente asma.

A well-ventilated home, free of moisture.  
*Un hogar bien ventilado y libre de humedad.*

Things that haven't been cared for by your landlord – like cracks, mold, pests, and lead-based paint.  
*Cosas de las que no se ha ocupado el propietario, como grietas, moho, insectos o roedores y pintura a base de plomo.*

Pollution from facilities in your neighborhood, like factories or highways.  
*La contaminación proveniente de fábricas o autopistas en el vecindario.*

A home that's well cared for by the landlord.  
*Un hogar bien cuidado por el propietario.*

**What makes a home healthy?**  
**¿Qué hace que un hogar sea saludable?**

Non-toxic and child-safe everyday home products.  
*Productos de uso cotidiano no tóxicos y seguros para los niños.*

Toxic chemicals in all sorts of everyday products.  
*Sustancias químicas tóxicas en todo tipo de productos de uso cotidiano.*

**What makes a home unhealthy?**  
**¿Qué hace que un hogar sea insalubre?**



# If you live in an unhealthy home, you aren't alone.

## Si usted vive en un hogar insalubre, no es el único.

The problems of unhealthy homes affect whole communities. Because of unfair housing practices, there are much higher numbers of unhealthy homes in low-income communities and communities of color.

Los problemas de los hogares insalubres afectan a comunidades enteras. A causa de las prácticas injustas en materia de hogar, hay un número mucho mayor de hogares insalubres en las comunidades de bajos ingresos y las comunidades de color.



Low-income people are often forced to live in an unhealthy home because it's the only one they can afford.

Las personas de bajos ingresos a menudo se ven obligadas a vivir en un hogar insalubre porque es el único que pueden pagar.

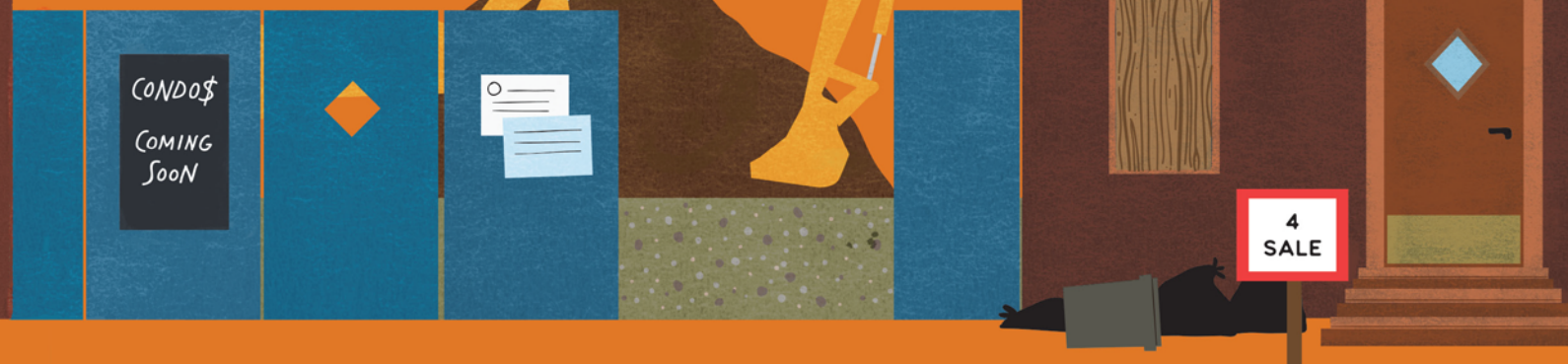
People of color are forced to choose unhealthy homes because of racist people and policies. They face housing discrimination that might keep them from finding a healthy home, even if they can afford it.

Las personas de color se ven obligadas a optar por hogares insalubres a causa de las personas y las políticas racistas. Padece de discriminación que puede impedirles encontrar un hogar saludable, aún si pueden pagarlo.



Unhealthy homes lead to displacement. In neighborhoods with lots of new construction, low-income people are being pushed out because they can no longer afford their family homes or the new ones being built around them. Low-income people and people of color often have to move to a different neighborhood where unhealthy homes are the only ones that are affordable.

Los hogares insalubres provocan el desplazamiento. En los barrios con muchas obras en construcción, las personas de bajos ingresos se ven expulsadas porque ya no pueden pagar el hogar de su familia o los nuevos que se están construyendo. Las personas de bajos ingresos y de color a menudo tienen que mudarse a otro barrio donde los hogares insalubres son los únicos a los que pueden acceder.



## Asthma is a common problem in unhealthy homes and it affects low-income communities and communities of color across the city and the nation.

Nobody knows for sure what causes asthma, but breathing pollution and allergens make asthma worse and cause asthma attacks. Pollution and allergens can come from the air in your neighborhood, but also from things inside your home. Everyone's asthma is caused by different things. Understanding what triggers your asthma can help you treat it.

### El asma es un problema común en los hogares insalubres y afecta a las comunidades de bajos ingresos y de color en toda la ciudad y el país.

Nadie sabe con certeza qué causa el asma, pero respirar contaminantes y alérgicos empeoran el asma y provocan ataques de asma. La contaminación y los alérgenos pueden estar en el aire en su barrio pero también en el interior de su hogar. En cada caso, el asma es causada por cosas diferentes. Entender qué le provoca asma puede ayudar a tratarla.



Communities of color have more facilities that aggravate asthma (like highways, power plants, and bus depots) in their neighborhoods.

En los barrios de las comunidades de color se encuentran más elementos que agravan el asma, como las autopistas, las plantas generadoras de electricidad y las estaciones de autobuses.

In NYC, asthma rates are highest in places that have a majority of people of color, like East Harlem. The Bronx has one of the highest asthma rates in the entire US.

En la Ciudad de Nueva York, los índices de asma son más elevados en los barrios con una mayoría de personas de color, como East Harlem. El Bronx tiene uno de los índices de asma más altos de todo el país.



The biggest risk to children comes from being exposed to allergens inside the home. Children of color are more likely than anyone else in the US to get asthma.

El riesgo más grande para los niños es la exposición a elementos alérgicos en el hogar. Los niños de color tienen más probabilidades de sufrir de asma que nadie en los Estados Unidos.

Turn the page to see what can trigger asthma in your home.

Dé vuelta la página para saber que puede provocar asma en su hogar.

# What's making our homes unhealthy?

## ¿Qué hace insalubres a nuestros hogares?

### Air Pollution Contaminación del aire

comes from nearby highways, power plants, or other sources of fumes and can increase asthma rates for a whole neighborhood. proviene de autopistas o plantas generadoras de electricidad cercanas, o de otras fuentes de emisiones tóxicas y puede hacer subir los índices de asma de todo el barrio.

### Mold Moho

can be found growing anywhere moisture is coming in. It's often black and it likes to grow on rough surfaces, like drywall. crece en los lugares húmedos. A menudo es de color negro y aparece en superficies rugosas, como las paredes de yeso.

### Pests Plagas

like mice and rats, roaches, bedbugs, and other insects, or their droppings. como los ratones, cucarachas, chinches, otros insectos, o sus excrementos.

### Lead Plomo

is invisible, odorless, and tasteless. It's commonly found in tap water and old paint. es invisible, insípido e inodoro. Comúnmente se encuentra en el agua corriente y en pintura vieja.

### Toxic Chemicals Sustancias químicas tóxicas

are part of most cleaning products, many personal products, and many are in household items made of foam or plastic. se encuentran en la mayoría de los productos de limpieza, muchos productos personales y en muchos artículos domésticos hechos de espuma o plástico.

Air pollution makes asthma worse. La contaminación del aire empeora el asma.

People with asthma should stay indoors on high-pollution days. Las personas que padecen de asma deben quedarse adentro en los días con altos índices de contaminación.

The problem might be coming from outside your apartment, like the roof or a neighbor's pipes. El problema puede venir del exterior de su apartamento, como el techo o las cañerías de un hogar vecino.

Your apartment should have good ventilation to keep things dry. Su apartamento debe tener buena ventilación para mantener las cosas secas.

"Roach bombs" are dangerous for your health. Don't use them! Las "bombas para cucarachas" son peligrosas para la salud. ¡No las use!



Rodent droppings and bits of insects aggravate asthma and spread other diseases. Los excrementos de roedores y los restos de insectos agravan el asma y propagan otras enfermedades.

There is no safe level of lead. Any exposure at all is too much. No hay ningún nivel de plomo que sea inocuo. Toda exposición al plomo es excesiva.

Renters should ask their landlords to replace lead pipes and lead paint. Los inquilinos deben pedir al propietario que reemplace las cañerías de plomo y la pintura que lo contiene.

Asthma can be triggered by strong-smelling chemicals in things like carpets, laundry detergent, and paint. El asma puede ser provocado por las sustancias químicas con un fuerte olor que se encuentran en cosas como alfombras, detergente para la ropa y pintura.

Read the labels, find alternative products, or make your own cleaners from things like vinegar, baking soda, and lemon juice. Lea las etiquetas, busque otros productos alternativos o prepare sus propios productos de limpieza con elementos como vinagre, bicarbonato de sodio y jugo de limón.

Don't touch it! ¡No lo toque!

Mold and moisture aggravate allergies and asthma. El moho y la humedad agravan las alergias y el asma.

Your landlord or super is responsible for providing garbage cans that close, and cleaning any trash left around your building. El propietario o el encargado del edificio son responsables de proporcionar contenedores para la basura con tapa y de limpiar cualquier resto de basura en el edificio.

Mold on hard surfaces can be cleaned with soap and water, but soft surfaces need to be replaced, and the moisture source has to be fixed. El moho que se encuentra en superficies duras puede limpiarse con agua y jabón, pero las superficies blandas deben ser reemplazadas y hay que reparar la fuente de humedad.

In some places in the country, lead is in the city's water supply. Get involved with local community groups that work on this issue. Testing is the only way to find out if it's in your water. En algunas partes del país, hay plomo en el suministro de agua de la ciudad. Sumese a los grupos comunitarios locales que se ocupan de este problema. La realización de pruebas es la única forma de saber si el agua de su casa contiene plomo.

If there is a child under 6 years old living in your home, the law says your landlord must inspect your home for lead paint. Si en su hogar vive un niño menor de 6 años, por ley el propietario debe hacer una inspección para saber si hay pintura que contiene plomo.

This is where lead likes to hide. Aquí es donde al plomo le gusta esconderse.

Lead poisoning causes developmental problems in children. Other issues are nerve, joint, heart, and muscle problems in children and adults. El envenenamiento con plomo causa problemas de desarrollo a los niños. Los niños y los adultos también pueden experimentar problemas en los nervios, las articulaciones, el corazón y los músculos.

Just because you can buy it in a store doesn't mean it is safe. Many items are not regulated by the government. Avoid anything with added fragrances or strong smells. El hecho de que se pueda comprar en una tienda no significa que un producto sea seguro. Muchos productos no están regulados por el gobierno. Evite los productos con fragancias agregadas u olores fuertes.

Pests are attracted to food, trash, and moisture. Las plagas son atraídas por los alimentos, la basura y la humedad.

Landlords should repair cracks in buildings and walls, and set out traps. Exterminators and pesticides should only be used as a last resort, if using traps and repairing holes doesn't work. Los propietarios deben reparar las grietas en los edificios y las paredes y poner trampas. Los exterminadores y pesticidas solo deben usarse como último recurso si poner trampas y reparar los agujeros no da resultado.

### How do we fix it?

### ¿Cómo resolver el problema?

#### 1 Hold your landlord accountable

Your landlord must be held accountable for a safe and healthy home. Many of the solutions for healthy homes are required by law. In NYC, if your landlord doesn't fix problems in your home that make it unhealthy, call 311 and file a complaint. NYCHA residents can call (718) 797-7771. If your landlord isn't responsive and the problem gets worse, you can take your landlord to court.

#### Responsabilice al propietario

Su propietario debe ser responsable de proporcionarle un hogar sano y seguro. Muchas de las soluciones para tener un hogar saludable están establecidas por ley. En la Ciudad de Nueva York, si el propietario no arregla los problemas que hacen insalubre su hogar, llame al 311 y presente una reclamación. Los residentes de edificios de NYCHA pueden llamar al (718) 797-7771. Si el propietario no responde y el problema se agrava, usted puede hacerle un juicio.

#### 2 Organize with your neighbors

Chances are the problems you're experiencing aren't just happening to you. Get to know your building neighbors and ask them if they're suffering from the same problems in their homes. If your building has a tenant association, share your story with them and find out what you can do together to find a solution. Don't have a tenant or building association? Start one!

#### Organícese con sus vecinos

Lo más probable es que los problemas que usted enfrenta no le ocurran solo a usted. Conozca a los vecinos de su edificio y pregúnteles si sufren los mismos problemas en su hogar. Si su edificio tiene una asociación de inquilinos, cuénteles su historia y vea qué pueden hacer juntos para encontrar una solución. ¿No hay una asociación de inquilinos o del edificio? ¡Inicie una!

#### 3 Join a community organization

Many cities, including New York, have nonprofit and legal organizations that are fighting alongside community members for tenants' right to live in a healthy home. These organizations work best when community members get involved and fight together for better policies and stronger enforcement of existing rules. A large group across many neighborhoods has more power than you do alone.

#### Únase a una organización comunitaria

Muchas ciudades, incluida Nueva York, cuentan con organizaciones sin fines de lucro y legales que luchan junto con los miembros de la comunidad por los derechos de los inquilinos a vivir en un hogar saludable. Estas organizaciones funcionan de manera óptima cuando los miembros de la comunidad participan y luchan juntos para conseguir mejores políticas y una aplicación más estricta de las normas existentes. Un grupo grande, con integrantes de muchos barrios, tiene más poder que una persona sola.



# Healthy homes should be a right for everyone regardless of the color of your skin, your zip code, or how much money you earn.

Health problems exist inside homes across the country, but groups like WE ACT for Environmental Justice in New York City are building community power to make policy change. Contact WE ACT to learn how to get involved.

## Un hogar saludable debe ser un derecho para todos, independientemente del color de la piel, el código postal o cuánto dinero gana.

Problemas de salud existen en los hogares de todo el país, pero grupos como WE ACT for Environmental Justice están desarrollando el poder de las comunidades de introducir cambios en las políticas. Póngase en contacto con WE ACT para saber cómo participar.



© the Center for Urban Pedagogy (CUP), 2017

**Making Policy Public** is a program of the Center for Urban Pedagogy (CUP). CUP partners with policy advocates and graphic designers to produce foldout posters that explain complicated policy issues like this one. [makingpolicypublic.net](http://makingpolicypublic.net)

**Making Policy Public (Haciendo Públicas Las Políticas)** es un programa del Center for Urban Pedagogy (CUP). CUP trabaja con organizaciones comunitarias y diseñadores gráficos para preparar posters plegables que explican cuestiones de política tan complicadas como ésta. [makingpolicypublic.net](http://makingpolicypublic.net)



#### Collaborators

**CUP:** Oscar Nuñez, Mark Torrey

**WE ACT for Environmental Justice:** Brooke Havlik

**Design & Illustration:** Melissa Gorman

**The Center for Urban Pedagogy (CUP)** is a nonprofit organization that uses the power of design and art to increase meaningful civic engagement. [welcometoCUP.org](http://welcometoCUP.org)

**El Center for Urban Pedagogy (CUP)** es una organización sin fines de lucro que aprovecha el poder del diseño y el arte para promover una auténtica participación cívica. [welcometoCUP.org](http://welcometoCUP.org)

**WE ACT for Environmental Justice's** mission is to build healthy communities by ensuring that people of color and/or low-income residents participate meaningfully in the creation of sound and fair environmental health and protection policies and practices. [weact.org](http://weact.org)

**La misión de WE ACT for Environmental Justice** es construir comunidades sanas procurando que las personas de color y/o los residentes de bajos ingresos tengan una participación significativa en la creación de políticas y prácticas de salud y protección ambiental sólidas y justas. [weact.org](http://weact.org)

**Melissa Gorman** is a graphic designer, art director, and illustrator focusing on publication design, illustration, and visual identity. Combining the rigor of a design process with the emotion of art-making, she endeavors to find meaningful visual solutions to complex ideas. [melissagorman.com](http://melissagorman.com)

**Melissa Gorman** es una diseñadora gráfica, directora de arte, e ilustradora que se concentra en diseño de publicaciones, ilustración e identidad visual. Ella se esfuerza a encontrar soluciones visuales útiles a ideas complejas combinando el rigor del proceso de diseño con la emoción del arte. [melissagorman.com](http://melissagorman.com)

**Big thanks to / Muchas gracias a:** Clair Beltran, Crystal Butler, Rodney Cromartie, Christine Gaspar, Ingrid Haftel, Glen Holloman, Nick Johnson, Munina Magassa, Tenya Steele, Ron Thomas

Support for this project was provided by the National Endowment for the Arts and public funds from the New York City Department of Cultural Affairs in partnership with the City Council.

*Este proyecto recibió apoyo del National Endowment for the Arts y fondos públicos del Departamento de Asuntos Culturales en asociación con el Consejo Municipal de la Ciudad de Nueva York.*

General support for CUP's programs is provided in part by the David Rockefeller Fund, Laurie M. Tisch Illumination Fund, New York Foundation, Surdna Foundation, and the New York State Council on the Arts with the support of Governor Andrew M. Cuomo and the New York State Legislature.

*Los programas de CUP reciben apoyo general de la David Rockefeller Fund, Laurie M. Tisch Illumination Fund, New York Foundation, Surdna Foundation, y el New York State Council on the Arts con el apoyo del Gobernador Andrew M. Cuomo y la New York State Legislature.*

