



MANUAL DE USO Y CUIDADO DE LA VIVIENDA

Recomendaciones para habitar y convivir



Ministerio
de Vivienda
y Ordenamiento Territorial

JUNTOS
Plan de Integración
Socio-Habitacional



"Que los más infelices sean los más privilegiados" Gral. José Gervasio Artigas



MANUAL DE USO Y CUIDADO DE LA VIVIENDA

Recomendaciones para habitar y convivir



Ministerio
de Vivienda
y Ordenamiento Territorial

JUNTOS
Plan de Integración
Socio-Habitacional



"Que los más infelices sean los más privilegiados" Gral. José Gervasio Artigas

Índice

1 -	¿QUÉ ES HABITAR?	
2 -	CUIDADO DE LA VIVIENDA	
3 -	CONSEJOS DE LIMPIEZA, ORDEN E HIGIENE	
4 -	INSTALACIÓN ELÉCTRICA	
5 -	PROBLEMAS EN LA VIVIENDA	
6 -	CONVIVENCIA	
7 -	ACONDICIONAMIENTO DE ESPACIOS PROPIOS Y COMUNES	
8 -	TENENCIA RESPONSABLE DE ANIMALES	
9 -	CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE	
10 -	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	

Anexo

TELÉFONOS Y DIRECCIONES ÚTILES

¿Qué es habitar?






La vivienda se considera uno de los derechos fundamentales para el desarrollo de la vida. Sin embargo, el acceso y la permanencia en una vivienda no es suficiente. Lo que realmente nos dignifica es la manera en que la habitamos.

Pensemos qué es habitar y cómo podemos hacerlo mejor

Habitar una casa significa poder usarla, poder estar en ella, poder construirla, pero también implica una relación comprometida, consciente y activa con esta y su entorno.

Una buena manera de habitar supone cuidar la vivienda y los vínculos que construimos en ella.

Podemos hacerlo de varias maneras:

-  Mantenerla limpia, ordenada y ventilada
-  Conservar lo necesario y deshacernos de lo que no usamos
-  Responsabilizar a los integrantes de la familia en las tareas domésticas
-  Asegurarnos de que nuestra casa sea un espacio para disfrutar
-  Integrarnos al barrio para desarrollar relaciones saludables con vecinos y vecinas



Barrio Los Hornos, Montevideo

Cuidado de la vivienda



Cuidar nuestra casa nos permite poder disfrutarla por más tiempo y hacer de ella un lugar más agradable. Cuidarla es también cuidarse a uno mismo y a aquellos que la habitan.

Para esto es importante:

- Respetar los espacios de quienes viven en ella, teniendo algunas habitaciones de uso común donde compartir y otras donde poder preservar la intimidad
- Si es posible, separar los espacios en los que dormimos de aquellos en los que desarrollamos otras actividades
- Asegurarnos de tener un momento en que todos podamos reunirnos a compartir algo que nos guste, tanto dentro como fuera de nuestra casa
- Generar salidas en familia a la plaza o cancha del barrio y a lugares de la ciudad que aún no conocemos
- Dedicar tiempo a las actividades que realizamos con los/as niños/as. Por ejemplo: ayudarlos con los deberes escolares, acompañarlos cuando juegan
- Promover una comunicación sana y libre de violencia



Fray Bentos

Consejos de limpieza, orden e higiene



Una casa limpia y ordenada influye en cómo nos sentimos dentro de ella.

Es fundamental que los integrantes desarrollen tareas domésticas, sin importar su sexo. Puede ser útil definir quién se encargará de cada tarea y armar turnos rotativos.

Para mantener el orden debemos separar las cosas que usamos a diario de aquellas que casi nunca usamos. Estas últimas debemos desecharlas o cederlas a quienes las puedan necesitar.

Recordemos que diariamente debemos:

- ✚ Ventilar la vivienda, preferentemente por la mañana, abriendo ventanas para que circule el aire y entre el sol, tanto en verano como en invierno
- ✚ Sacar la basura de cocina y baño y colocarla en los lugares indicados para este fin. Recordar que es peligroso realizar quema de basura
- ✚ Limpiar lo que utilizamos en cocina y baño para no generar acumulación de suciedad que perjudique nuestra salud
- ✚ A nivel personal es importante mantener hábitos de higiene diarios (bañarse, cepillarse los dientes, lavarse las manos y la cara)

Recomendaciones generales

Las siguientes son recomendaciones generales para un buen uso, mantenimiento y mejora de la vivienda y su entorno.

Siempre se debe consultar con los técnicos y profesionales especializados en cada tema (arquitectos, sanitarios, electricistas).

Mantenimiento

¿Por qué debemos cuidar y mantener adecuadamente las viviendas y el entorno?

- Disminuye los costos totales (el cuidado y los pequeños gastos de mantenimiento evitan grandes gastos a futuro)
- Aumenta la durabilidad de la vivienda
- Mantiene el valor de la propiedad
- Da seguridad y confiabilidad en el uso

Responsabilidades

Los titulares de la vivienda deben mantener adecuadamente:

- Elementos constructivos importantes para preservar la vivienda, por ejemplo muros
- Instalaciones imprescindibles para el funcionamiento de las viviendas, por ejemplo instalación sanitaria (abastecimiento y desagüe) e instalación eléctrica
- Espacios comunes y los elementos que los componen

Ventilación

La ventilación cruzada es la forma más simple para lograr una ventilación higiénica. Se logra utilizando las aberturas de forma que se genere una corriente sin obstáculos a través de los espacios interiores de la vivienda.



Las ventanas y puertas han sido dispuestas para asegurar la adecuada iluminación y ventilación de la vivienda. Es conveniente ventilarla aún en el período de invierno, lo cual evita la aparición de humedades por condensación.

Limpieza

Es importante realizar la limpieza de baños y cocinas con frecuencia, cuidando los artefactos sanitarios, mesadas y pisos.

Los pisos

No baldear el piso. Se debe limpiar utilizando un trapo escurrido.

El baño

Es recomendable limpiar inodoro y baño regularmente con productos adecuados.

En los desagües (inodoros, cámaras y cajas sanitarias) deben ser vertidos únicamente líquidos. No pueden arrojarse objetos sólidos (trapos, algodones, cartones, pañales, etc.) que los obstruyan.

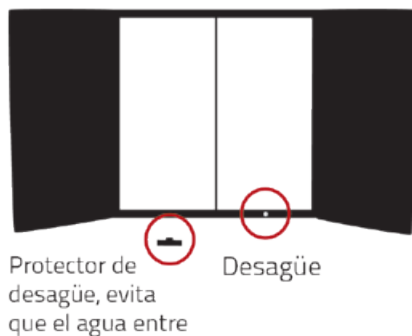


Las rejillas del piso (sobre todo la de la ducha) deben estar libres de elementos extraños (jabón, cabellos, etc.) para su buen funcionamiento.

Las ventanas

Se recomienda limpiar las ventanas de aluminio con un paño humedecido en alcohol o con agua tibia.

Debe cuidarse especialmente que los desagües y sus protecciones permanezcan limpios. Esto evita la acumulación de agua en los perfiles y su posible entrada al interior.



La cocina

Se recomienda la limpieza de cámaras semanalmente.

Luego de lavar la vajilla es conveniente volcar agua hirviendo en la piletta.

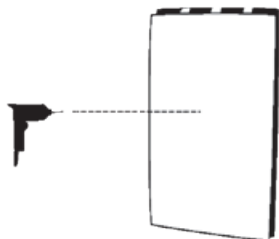
Las puertas

Se debe evitar golpear puertas y ventanas para no dañarlas.

Con el uso, puertas y ventanas pueden presentar pequeños desajustes. Su reparación es sencilla pero es mejor pedir asesoramiento.



Las paredes



No pueden colgarse elementos de mucho peso en los paneles de Planta Alta.

Para colgar elementos livianos, utilizar tornillos (no clavos). No se necesitan tacos Fischer. Los tornillos deben ser chicos, no mayores a 5 cm de largo.

Pintura

Para asegurar que las pinturas mantengan sus funciones de protección, higiene y decoración es conveniente realizar su mantenimiento de forma periódica.



Es aconsejable que el plazo de revisión no sea superior a los 2 años. En el caso que aparezcan manchas producidas generalmente por hongos se recomienda lavar la superficie con agua e hipoclorito. Posteriormente se recomienda repintar con pintura antihongos.

Puertas y ventanas

- ▣ Las ventanas de aluminio no se pintan
- ▣ Las puertas de madera se lijan y se pintan con esmalte o barniz

Paredes

Recuerde limpiar la superficie antes de pintar.
En paredes utilizar siempre pintura al agua.

Paredes interiores

En baños y cocinas utilizar pinturas tipo cielorraso.



Paredes exteriores

Para proteger la madera en exteriores utilizar protector tipo Lusol. En la zona de muro exterior usar impermeabilizante tipo Cannatech. Pintar cada 5 años para mantenimiento.



Melo

Instalación eléctrica

La instalación eléctrica ha sido realizada de acuerdo con las normas de UTE y es reglamentaria para soportar una carga normal. El aumento en el uso de aparatos de alto consumo debe ser asesorado por técnicos especializados para evitar sobrecargas en la instalación.

Se aconseja la utilización de lámparas de bajo consumo, apagándolas cuando no sean necesarias.



Medidor de UTE: equipo de medida de consumo de energía eléctrica.

La llave limitadora que se encuentra en el medidor, sólo la puede manipular personal autorizado por UTE.



Si la llave limitadora salta, es que hay un exceso de artefactos en funcionamiento. Se recomienda apagar algo.

Tablero de la vivienda

Allí se encuentran todos los dispositivos de seguridad, protección y maniobra de la instalación eléctrica interior de la vivienda.

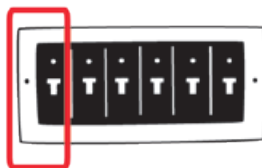
La llave diferencial protege a las personas de contactos directos e indirectos con la instalación.

Las llaves térmicas protegen cada circuito contra sobrecargas o cortocircuitos.

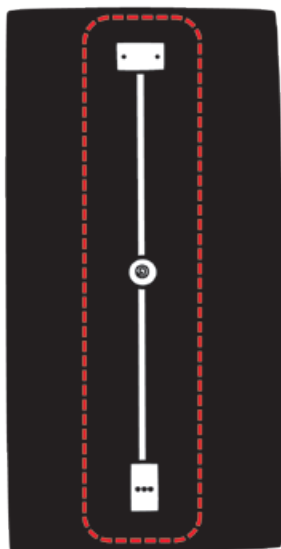
No realizar modificaciones en el tablero. Si una llave se baja muchas veces, consultar con un electricista.



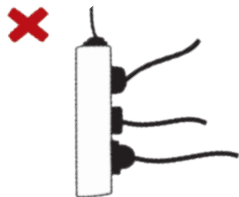
Llaves Térmicas
(protegen la instalación)



Llave Diferencial
(protege la vida)



Zona de eléctrica: No perforar en sector de la línea de bajada.



Se debe evitar la conexión de dos o más aparatos eléctricos simultáneamente en un mismo punto. No usar alargues enrollados o defectuosos.



Se debe prestar atención al colgar elementos en las paredes cercanos a los tomacorriente, ya que puede haber conductores eléctricos dentro de las mismas.



Para la limpieza de luminarias, cambio de lamparitas y cualquier otra manipulación en la instalación, desconecte la llave térmica correspondiente ubicada en el Tablero General de la Vivienda.



No debe realizarse ningún cambio en la instalación eléctrica sin la intervención de un instalador autorizado y de acuerdo a las normativas de UTE, ya que de lo contrario pueden producirse defectos o fallos de funcionamiento.

Consumo eficiente de energía

Recomendaciones para un consumo eficiente de la energía generando un ahorro en el gasto de la factura de UTE.

- Usar lámparas de bajo consumo o tubolux en toda la casa
- Revisar la heladera: que cierre bien, abrirla poco y por espacios de tiempo corto, no colocar alimentos calientes. Descongelarla habitualmente
- Preferentemente no utilizar estufas eléctricas, hornos y ollas eléctricas
- Dejar desenchufados los artefactos que no están en uso (microondas, TV, despertadores, cargadores de celular, playstation, etc.)
- Utilizar calefones chicos (30 - 40 litros máximo) y ponerlos a menos de 60°C

Fijar horarios para la utilización del agua caliente en el hogar, y ajustar el funcionamiento del calefón a estos.

Proteger las puertas y ventanas para evitar la pérdida y ganancia de calor colocando burletes, postigos, cortinas, cortinas de enrollar, etc.



Grifería monocomando: se acciona levantando el comando. Si este se deja en el medio el agua sale tibia, si se deja bien a la derecha sale fría y bien a la izquierda sale hirviendo.

Ejemplo de factura UTE

Atención telefónica las 23 horas, los 365 días del año

Fecha de emisión de la factura

Datos del titular y dirección de envío

Número de la cuenta para realizar trámites de forma fácil y rápida

Vencimiento de la próxima factura

Dirección donde se toma el consumo

Período de consumo

Potencia máxima que puede utilizar el cliente

Información sobre la lectura de su medidor

Talón para pagar los cargos del mes (con las facturas adeudadas)

Talón para pagar los cargos del mes (sin las facturas adeudadas)

UTE
ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE ENERGÍA ELÉCTRICA
PARAGUAY 2471 - Montevideo - C.U.T. 2007070001

TELEGESTIONES
Gratita para todo el país
0800 1930
Desde un teléfono fijo
***1930**
Desde cualquier celular

Nº. SECUENCIAL 42202 - MEDIDOR Nro. 048228
OFICINA COMERCIAL CENTRO 202

ROSA, ROBERTO CARLOS
MONTEVIDEO -

TIPO DE DOCUMENTO
e-Ticket Crédito

Nº de Cuenta
881511000

VENCIMIENTO
23/11/2018

Nº de Factura
G 482288

Fecha de Emisión
09/11/2018

Próx. Vencimiento
24/12/2018

Detalle de Facturación

	IMPORTE
SERVICIO Fijo	188,20
CARGO Fijo	
CARGO POTENCIA CONTRATADA 3.300 kWh x \$58,30	192,39
CARGO ENERGÍA MENSUAL 1er Escalón 100.000 kWh x \$4,981	486,10
2do Escalón 91.000 kWh x \$6,121	557,01

Titular de la Cuenta
ROSA, ROBERTO CARLOS

Dirección del Servicio
MONTEVIDEO 20218

Acuerdo de Servicio
048228

Período de Consumo Eléctrico
08/10/2018 a 08/11/2018

Tarifa Aplicada
Residencial Simple

Tipo de Zona Eléctrica
ADT 1 - Urbana

Potencia Contratada (kW)
3,3

Consumo Activo (kWh)
191

Información de Medidores

Tipo de Energía	Lectura Anterior	Lectura Actual	Consumo (kWh)	Tipo de Lectura
Activa	43765	43956	191	Regular

Información de Interés

Entre el 01-01-2017 y 30-06-2017, la calidad de servicio que UTE le ha brindado se encuentra dentro de los límites establecidos por URSSB.

SUBTOTALES

Importe No Gravado	188,20
Importe Gravado 22%	1.257,50
IVA Tasa Básica 22%	272,25
Redondeo	0,05

TOTAL CARGOS DEL MES
1.698,00

DEUDA ANTERIOR
0,00

IMPORTE TOTAL
\$ 1.698,00

Evolución en el Consumo Eléctrico

Consumo Facturado en kWh

G 4213528



Lacio

Problemas en la vivienda

Humedad

Los problemas por humedades pueden producirse por diversas causas. Recomendaciones para evitarlos

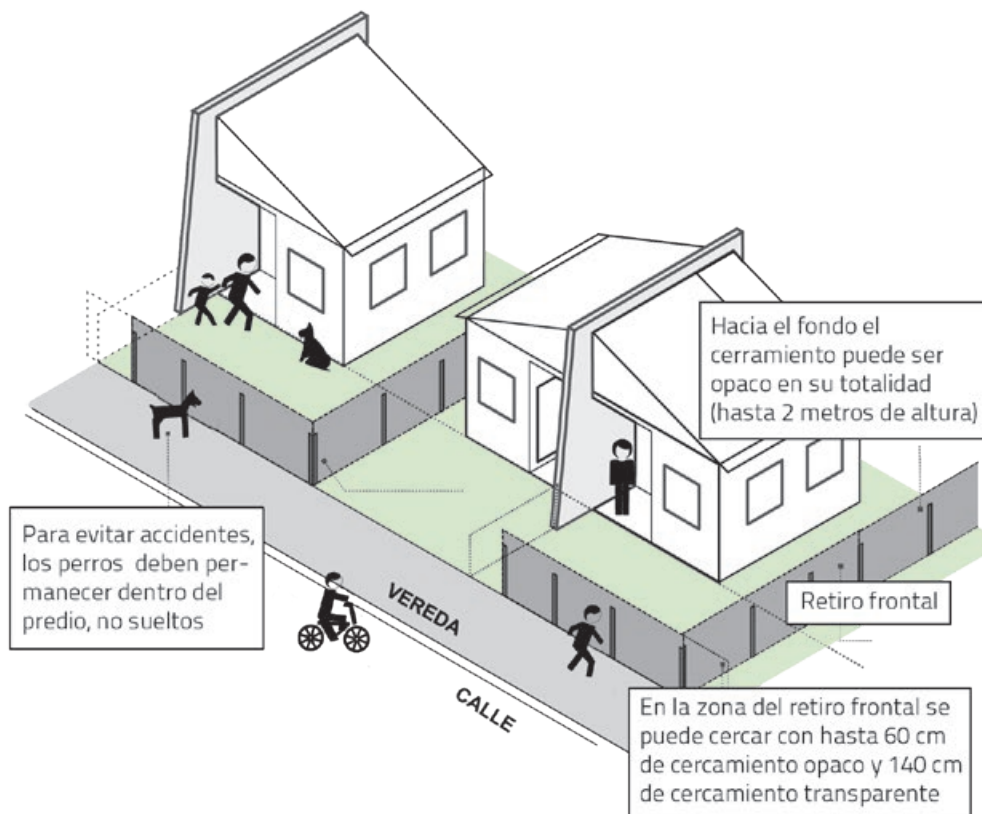
- ✚ Abrir las ventanas mientras cocina
- ✚ Al usar la ducha, cerrar la puerta del baño para que el vapor no se expanda al resto de la vivienda y abrir la ventana durante o al terminar la ducha
- ✚ No utilizar calentadores eléctricos improvisados o a combustibles precarios (por ejemplo a querosene)
- ✚ Evitar acercar madera, telas, papel, etc. al sistema de calefacción. Tener especial cuidado cuando secamos ropa en las estufas

Instalación sanitaria

Cuando descarga la cisterna y el inodoro no evacua es posible que la cañería este tapada. Utilizar una sopapa o llamar a un especialista.

En caso de notar alguna obstrucción en el inodoro, usar sopapa y agua caliente, no introducir alambres, elementos punzantes, ni sustancias corrosivas.

Uso y mantenimiento del entorno












El marco legal no permite realizar modificaciones en la vivienda sin previa autorización del Mvotma. Tener en cuenta que si lo hacemos podemos recibir multas o incluso la demolición del inmueble.

Convivencia

¿Cómo construimos una mejor convivencia dentro y fuera de nuestro hogar?



-  Respetando los espacios de quienes viven en la vivienda, teniendo algunos comunes donde compartir y otros donde poder preservar la intimidad
-  Si es posible, separar los espacios en los que dormimos de aquellos en los que desarrollamos otras actividades
-  Convivir supone respetar y tolerar las costumbres ajenas
-  Cada familia debe lograr su propia autonomía y definir sus propias reglas, pero siempre sin violentar los derechos de los otros
-  Tengamos en cuenta que ciertas conductas son perjudiciales para la buena convivencia, por ejemplo:
 - Dejar basura acumulada afuera de la vivienda
 - Escuchar música a volúmenes altos en horarios de descanso
 - Comunicarnos de forma agresiva con nuestros vecinos y vecinas
 - Descuidar a los/as niños/as dejándolos jugar solos afuera durante todo el día
 - Dejar nuestras mascotas libres en espacios comunes
-  Asegurarnos de tener un momento en que todos podamos reunirnos a compartir algo que nos guste, tanto dentro como fuera de nuestra casa
-  Generar salidas en familia a la plaza o cancha del barrio y a lugares de la ciudad que aún no conocemos
-  Dedicar tiempo a las actividades que realizamos con los/as niños/as. Por ejemplo: ayudarlos con los deberes escolares, acompañarlos cuando juegan
-  Promover una comunicación sana y libre de violencia



Los vínculos saludables con nuestros vecinos y vecinas nos ayudan a vivir más acompañados y contenidos.

Pensemos en acompañar y ofrecer nuestra solidaridad a aquellos que se encuentren más vulnerables como los ancianos o las personas en situación de discapacidad.

Construir espacios comunes donde compartir, apoyarnos y emprender proyectos nos mantiene más juntos y más fuertes.

Acondicionamiento de espacios propios y comunes

Límite del predio

La normativa establece la distancia que se requiere para las plantaciones:

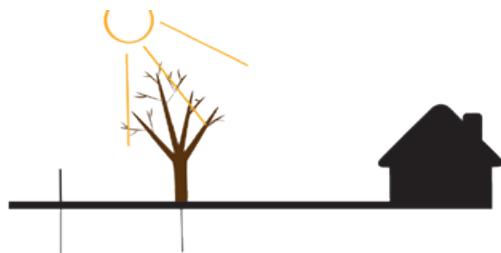
Los árboles no pueden ubicarse a menos de 1.5 m del límite del predio, ni tampoco pueden encontrarse a menos de 1.5 m de la ubicación de algún caño de desagüe principal.

Cerca de las paredes de una casa ajena no está permitido plantar árboles a menor distancia que la de 1.5 m; ni hortalizas o flores a menor distancia que la de 0.5 m.

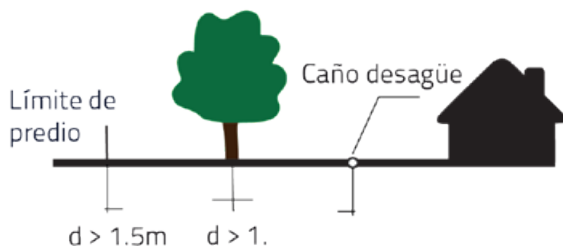


Los árboles de hojas caducas en verano protegen del sol y en invierno permite el buen asoleamiento de la vivienda.

Invierno



Verano





Rivera

Tenencia responsable de animales

La normativa de la Intendencia prohíbe la tenencia de cerdos, caballos, vacunos y colmenas en zonas urbana y suburbana.



La tenencia de animales domésticos permitidos por la normativa, por ejemplo perros, debe ser responsable.

Los animales, como los perros, deben permanecer dentro del predio, para no perjudicar o deteriorar el medio ambiente. En particular no permitir su acceso a lugares donde haya niños y niñas.





Tres Ombúes

Cuidado del medio ambiente

¿Cómo separo mi basura para reciclarla?

Para que la basura deje de serlo y pase a ser un insumo de utilidad, podemos separar los residuos, principalmente en orgánicos e inorgánicos.

- Los residuos orgánicos son aquellos que provienen de un ser vivo y que se descomponen.
- La basura inorgánica proviene de materiales hechos por el hombre tales como plásticos, vidrios o metales. Estos demoran muchos años en desaparecer... Incluso algunos demoran miles de años.



¿Cómo hacer un compost en casa?

En vez de tirar las cáscaras que sobran en la cocina y la yerba después del mate usémoslas para hacer un compost que nutra las plantas.

El compost se puede hacer en un cajón de madera de 1 metro cuadrado sin base o de base agujereada; también podemos usar cuatro pallets y generar un cubo sin base.

El secreto es ir agregando los materiales de desecho, como los restos de verduras y frutas, las cáscaras de huevo, las hojas del otoño y hacer una mezcla entre materiales más húmedos y otros más secos, para un buen balance y mantenerlo todo bien aireado, moviendo los elementos.

Para que tu compost no se pudra, es clave que se mantenga la humedad adecuada, ni muy seco ni que escurra líquido. Cuando la pila alcance el metro y medio solo queda esperar y comenzar otra pila.

Estará listo en aproximadamente 3 meses en primavera-verano y 6 en invierno. Por ser un proceso que depende de la biología de microorganismos es muy variable.

¿Cómo hacer humus de lombriz?

El humus de lombriz es otro material rico en nutrientes para las plantas que puedes hacer. Las lombrices rojas o también llamadas californianas son pequeñas y se consiguen en cualquier huerta comunitaria, además son muy comunes en los patios y campos.

En un pequeño espacio (largo y ancho que quieras, y 20-25cm, de altura; sin piso o con piso agujereado) puedes criar tus lombrices, su alimento son los residuos orgánicos, tales como yerba, té, café y cáscaras de fruta y verdura siendo más rápido el proceso si cortas un poco tus residuos antes de dárselos. Además necesitan un espacio húmedo y oscuro para vivir.

El proceso demora entre 3-7 meses luego que dejas de agregarle comida fresca. Conviene ir agregando lo fresco en tandas.

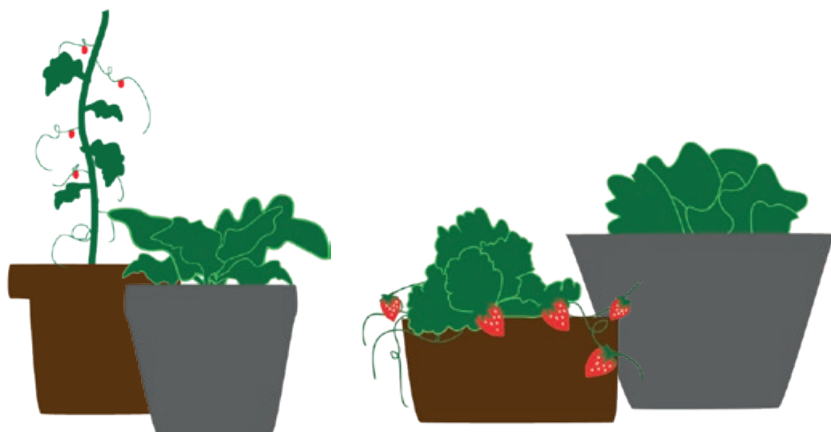


Alimentación saludable

Una buena alimentación es fundamental para nuestra salud.

Para esto podemos tener cuenta algunas buenas prácticas:

- No cocinar de más si no tenemos donde refrigerar
- Conservar los alimentos en lugares frescos
- Tratar de incorporar frutas y verduras a nuestra alimentación diaria. Las de estación siempre son más económicas
- Limpiar con agua y jabón las frutas y verduras que consumimos
- Consumir más agua y menos bebidas con azúcar
- Tener especial cuidado con la higiene de los alimentos para los/as niños/as
- Algunos alimentos pueden ser plantados en pequeñas huertas en nuestras casas (tomates, lechuga, zapallo, morrón, etc.)
- Con los restos de alimentos orgánicos (cáscaras, frutas y verduras, yerba mate, carnes) podemos hacer abono para nuestra huerta





Tacuarembó

Anexo

Teléfonos y direcciones útiles

-  **Plan Juntos:** Tel: 2915 7335
Sede Central: 25 de Mayo 431.
-  **Mides:** Tel: 2400 0302
Atención al público – Lunes a viernes de 9 a 17 horas
Central telefónica: 0800 72 63
En el interior recurrir a las oficinas territoriales de cada Departamento.
-  **INAU:** Tels.: 2915 73 17 - 2915 0712
Sede Central Montevideo. Piedras 482.
En el interior recurrir a las oficinas departamentales.
-  **INAU Línea Azul:** Tel: 0800 5050
En todo el país (Denuncias por maltrato infantil).
-  **Atención a mujeres en situación de violencia:** Tel: 0800 4141 o *4141
desde cualquier celular.
-  **Bomberos:** Tel: 104
-  **UTE:** Tel: 0800 1930
-  **OSE:** Tel: 0800 1871
-  **Antel:** Tel: 123
-  **Servicio de Saneamiento Montevideo:** Tel: 1950 3000.
En el interior recurrir a las Intendencias Departamentales.



Paysandú



Ministerio
**de Vivienda
y Ordenamiento Territorial**

JUNTOS
Plan de Integración
Socio-Habitacional



"Que los más infelices sean los más privilegiados" Gral. José Gervasio Artigas