



## Your Home Número 60 Junio de 2012

*Your Home* es una revista trimestral publicada por el Departamento de Servicios a la Comunidad y la Familia, la cual se distribuye a inquilinos de Housing NSW. Sus comentarios son bienvenidos, y les pedimos que compartan sus consejos y recetas.

Favor de comunicarse con nosotros:

Your Home

Media and Communications

Housing NSW Locked Bag 4001

Ashfield BC 1800

También puede enviarnos un email a

[yourhome@facs.nsw.gov.au](mailto:yourhome@facs.nsw.gov.au)

Visite [www.housing.nsw.gov.au](http://www.housing.nsw.gov.au)

## Becas de \$2,000 para jóvenes –

### asistencia a los estudiantes para completar el HSC

Se ofertarán próximamente becas de \$2,000 para jóvenes como asistencia a estudiantes en viviendas sociales para completar exitosamente su Certificado de Educación Superior (HSC, por sus siglas en inglés) o el equivalente del TAFE (*Technical and Further Education*).

Las becas están disponibles a estudiantes menores de 25 años que residen en viviendas sociales (tales como vivienda pública, comunitaria o aborigen) y que estén estudiando para obtener el HSC o el equivalente al TAFE. Las solicitudes también están disponibles a estudiantes si ellos o sus familias se encuentran en el Registro de Housing NSW.

El pago de \$2,000 debe utilizarse en artículos relacionados a la educación, tales como libros, equipo computacional y matrículas para ayudar a los jóvenes a ingresar a la educación superior y avanzar hacia una carrera exitosa.

Las solicitudes para las becas de 2013 se abren el 18 de junio de 2012 y se cierran el 27 de julio de 2012, y necesitan incluir el respaldo de la escuela o TAFE del

estudiante. Los formatos de inscripción y los lineamientos estarán disponibles en nuestro sitio web [www.housing.nsw.gov.au](http://www.housing.nsw.gov.au) o en su oficina local de Housing NSW.

El proceso de selección terminará a finales de noviembre de 2012, y los fondos estarán a disposición de la escuela o de la universidad TAFE para ser administrados en nombre de los estudiantes para el año académico 2013.

## Mensaje del Ministro

Housing NSW ahora publica información detallada sobre las listas de espera para vivienda social. Esto significa que si usted desea solicitar una transferencia, podrá averiguar cuánto tiempo tendrá que esperar una vivienda en su zona elegida. Si el tiempo de espera es demasiado largo, tiene la opción de presentar la solicitud en otra zona con un tiempo de espera más corto.

La publicación de información sobre tiempos de espera para vivienda social ha demostrado que hay una larga espera para viviendas más grandes. Actualmente, hay más de 5,000 familias, incluidas familias con niños con discapacidades, en espera de viviendas con cuatro habitaciones. Al mismo tiempo, hay una buena cantidad de inquilinos que viven solos en viviendas con cuatro habitaciones.

Conozco algunos inquilinos en viviendas grandes que están dispuestos y en espera de mudarse a viviendas más pequeñas. En ocasiones, tenemos que ofrecer estas viviendas más pequeñas a personas que no tienen hogar o que se encuentran en una crisis, lo cual explica por qué puede haber una lista de espera. Sin embargo, en ciertas ubicaciones necesitamos urgentemente viviendas más grandes, y les pedimos a los inquilinos que no necesitan estas viviendas que consideren seriamente mudarse si el personal de Housing NSW le ofrece una vivienda más pequeña.

## Protégase de los incendios este invierno

El invierno es la temporada más peligrosa del año respecto a incendios en casa, los cuales pueden propagarse en sólo minutos. Así que es el momento de inspeccionar las mantas eléctricas en busca de cables dañados o desgastados antes de colocarlas en la cama, así como de cuidar que las cortinas, manteles y ropa de cama se mantengan alejados de calentadores portátiles.

Los incendios también son un problema serio en las viviendas de Housing NSW, donde uno de cada tres incendios inicia en la cocina.

La causa de un gran número de incendios son ollas que se dejan en la lumbre, así como el cocinar con aceite. Por lo tanto, no desatienda la comida mientras cocina, y caliente el aceite cuidadosa y lentamente usando un sartén del tamaño adecuado para evitar salpicaduras de aceite e incendios potenciales.

Un artículo sencillo y de bajo costo que puede mantener en su cocina es una manta

de seguridad contra incendios, la cual puede evitar que una chispa se transforme en llamaradas. El fuego necesita aire para alimentar las flamas, así que una manta contra incendios sobre una flama corta el paso del aire y extingue el incendio.

Los incendios pueden iniciar rápidamente. Para ver la facilidad con la que pueden ocurrir, por favor consulte los enlaces de videos en nuestro sitio web en [www.housing.nsw.gov.au](http://www.housing.nsw.gov.au).

Fire and Rescue NSW también le ofrece consejos útiles sobre cómo mantenerse seguro en su hogar. Por favor visite [www.fire.nsw.gov.au](http://www.fire.nsw.gov.au) para obtener más información.

## Transición a la TV digital

La actualización de nuestros complejos de apartamentos sigue en marcha con más de 38,000 viviendas adaptadas para la tecnología digital. Los inquilinos que viven en hogares independientes y chalets necesitarán verificar que su antena puede recibir señales digitales de televisión. Si necesita instalar una antena por primera vez, por favor comuníquese con su Representante de Servicio al Cliente para obtener permiso.

Un programa de asistencia para el hogar operado por el gobierno de Australia está disponible para ayudar a las personas mayores, a los veteranos de guerra y a las personas con discapacidades o sus cuidadores a realizar la conversión para televisión digital. El programa proporciona un decodificador digital, una demostración en el hogar y una garantía de 12 meses a las personas elegibles.

Para obtener más información, visite [www.digitalready.gov.au](http://www.digitalready.gov.au) o llame a la línea de información de Digital Ready al 1800 201 013.

## Combata la gripe este invierno

La influenza o gripe es una enfermedad respiratoria causada por un virus que se propaga muy fácilmente. Las personas con gripe típicamente experimentan síntomas como fiebre y escalofríos, tos, dolor de garganta, goteo o congestión nasal, dolor muscular, dolor en las articulaciones, dolor de cabeza, fatiga, náusea, vómito y diarrea.

La gripe puede volverse una enfermedad grave, y mucha gente es hospitalizada debido a las complicaciones. Estos son algunos pasos sencillos que pueden ayudarle a combatir la gripe este invierno:

- Vacúnese contra la gripe. La vacuna es gratis por parte de su médico local para personas de 65 años o más, para los aborígenes e isleños del Estrecho Torres

de 15 años o más, las mujeres embarazadas y cualquier persona de 6 meses y mayores con condiciones médicas que las hacen más susceptibles a contraer influenza grave.

- Cúbrase el rostro cuando tosa o estornude, y deseche las toallitas que use en un contenedor de basura. Si no tiene una toallita, tosa sobre su codo, en lugar de sus manos.
- Lávese las manos minuciosa y frecuentemente durante al menos 10 segundos, especialmente después de toser, estornudar o sonarse la nariz, o use desinfectante para manos con alcohol.
- Permanezca en casa hasta que mejore y espere al menos 24 horas después que su fiebre disminuya antes de salir, así no infectará a otras personas.
- Mantenga a los niños enfermos en casa para que no vayan a la escuela ni a otras actividades
- Evite visitar a personas que son más susceptibles a enfermarse, como mujeres embarazadas, niños pequeños, personas mayores y aquellas en hospitales.
- Las mujeres embarazadas son más susceptibles a la gripe grave. La vacuna durante el embarazo puede proteger a la mujer y al bebé por hasta seis meses después del nacimiento.

## ¿Cuándo debo usar antibióticos?

Los antibióticos se usan para tratar bacterias que pueden causar enfermedades graves. Pueden salvar la vida de personas con infecciones graves y pueden ayudar a reducir la propagación de infecciones.

En ocasiones, los antibióticos también se usan para tratar infecciones virales menores, pero debido a que los antibióticos no eliminan los virus, usarlos para este propósito puede fomentar el desarrollo de bacterias resistentes a los antibióticos. Esto puede ser un problema serio en hospitales donde los pacientes tienen un mayor riesgo de infecciones bacterianas.

Entonces, ¿cómo puede identificar la diferencia?

La mayoría de los síntomas del resfriado y la gripe, como fiebre leve, goteo o congestión nasal y la gripe leve, se derivan de infecciones virales, así que los antibióticos no tienen ningún efecto. Generalmente, la tos y el resfriado empiezan a mejorar en 48 horas.

Mientras tanto, los síntomas como la fiebre pueden aliviarse con paracetamol o aspirina. También es muy importante tomar muchos líquidos y evitar el humo de cigarrillos. Los niños pequeños deben observarse atentamente ya que su condición puede cambiar rápidamente, así que por favor lleve a sus hijos al médico si tiene

alguna preocupación.

Las infecciones bacterianas usualmente producen una enfermedad más severa que dura más tiempo. Por ejemplo, las infecciones bacterianas en los pulmones (neumonía) pueden causar dificultad para respirar y respiración rápida en niños, dolor intenso de pecho y tos con flemas que no son de color claro. Puede ser difícil diferenciar entre las infecciones bacterianas y virales, así que consulte siempre con su médico.

## Consejos útiles

Receta

Pollo ahorrador - tres comidas en una

Norma tiene una manera fantástica de aprovechar un pollo a la barbeque.

1. Remueva las patas de un pollo a la barbeque. Ponga al horno una papa grande, una pieza de calabaza, chícharos y tendrá su cena lista.
2. Remueva la pechuga, pásela por un huevo batido y por pan rallado, luego fríala en un sartén. Sírvala con una ensalada.
3. Coloque los huesos y la carne restante en un sartén grande, agregue una cebolla en rebanadas, cúbralos con agua y deje hervir hasta que la cebolla esté suave. Escorra y tendrá una sopa nutritiva.

Tenemos algunos consejos muy oportunos por parte de Margaret de Miranda.

Para eliminar la polilla de una manera distinta, rocíe aceite de canela en piezas pequeñas de algodón y colóquelas entre la ropa.

Para hacer que los parabrisas brillen, mezcle polvo de hornear con agua hasta obtener una pasta delgada, unte en el parabrisas, enjuague, seque y luego púlalo con un paño suave.

Gaylene de Waterloo tiene un consejo para eliminar de la ropa los olores por la transpiración. Agregue una taza o una taza y media de vinagre blanco a un recipiente con agua, remoje la ropa durante aproximadamente dos horas y luego lávela.

Felicidades Margaret, Gaylene y Norma; cada una de ustedes se ha ganado un vale por \$25.

# Nuestro nuevo jardín Relatado por el residente Denis McAdam

Los residentes de nuestro complejo en Lemongrove tenían un problema. Deseábamos crear un jardín de vegetales, pero no teníamos ni dinero ni la fuerza física ya que todos somos adultos mayores pensionados o tenemos una discapacidad.

Entonces vi un artículo en el boletín *Your Home* sobre el programa ecológico *Community Greening*.

Formamos un comité. Uno de los residentes tenía un sentido ecologista, así que lo elegimos como presidente; otro tenía un computador, y lo seleccionamos como secretario.

Éste obtuvo el apoyo de Phil Pettitt de Botanic Gardens Trust, así como de Deborah Thomas, nuestro Agente de Servicio al Cliente de NSW. Presentamos un plan, el cual fue aceptado, y recibimos una subvención para nuestro nuevo jardín.

Los trabajadores, un irlandés, un inglés y un escocés (sin bromas, por favor) disfrutaron de la comida brindada por las damas del comité.

Estamos muy felices por los resultados, ¡y nos gustaría expresar nuestro agradecimiento a todos los que participaron!