



Cuídese Usted Mismo

Respirar donde hay polvo, moho y polen puede empeorar su asma. Cuide su asma manteniendo su casa y áreas exteriores limpias.

Cocina y Baño

- Limpie las alacenas y la bandeja de goteo del refrigerador 3 veces al año.
- Limpie y seque debajo del fregadero una vez al mes.
- Arregle todas las goteras y filtraciones.
- Fíjese si hay excrementos de cucarachas y ponga trampas.
- No use productos de limpieza aromatizados.
- Limpie los pisos con un trapeador húmedo una vez por semana.

Sótano

- Quite las alfombras que estén sobre pisos de cemento.
- Cambie los filtros de la calefacción cada 2 - 4 semanas.

En Exteriores

- Mantenga el césped bien cortado.
- Mantenga los árboles y los arbustos bien podados.
- Mantenga las mascotas en exteriores.

Recámara

- Quite las alfombras y tenga pisos sin nada. Limpie el piso cada semana con un trapeador húmedo.
- Lave los tapetes una vez por semana.
- Limpie sus armarios cada mes para quitar el polvo.
- Lave las sábanas, mantas y almohadas cada semana.
- Ponga cubiertas a prueba de polvo en las almohadas y los colchones. Si su almohada es vieja, compre una nueva y cúbrala.
- Quite los animales de peluche o lávelos todas las semanas.

Áreas de Estar

- Pase la aspiradora a su alfombra 2 veces por semana.
- Deshágase de los muebles de tela o páseles la aspiradora cada semana.
- Quite el polvo de todos lados una vez por semana.
- Use un hogar a gas en vez de uno que queme madera.
- Use cortinas lavables en las ventanas y no persianas. Lave las cortinas cada mes.
- Use un deshumidificador para quitar la humedad del aire.

