



**DENVER HEALTH**

est. 1860

FOR LIFE'S JOURNEY

## HOGAR SALUDABLE PARA GENTE CON ASMA



### MANTENER SECO



#### Demasiada agua puede causar moho y dañar su hogar

- ✓ Prenda los ventiladores mientras se bañe y cocine
- ✓ Arregle cualquier fuga de agua (de techos, ventanas o cañerías) lo más pronto posible
- ✓ Asegúrese de que toda el agua se escurra fuera de su casa y se aleje de la casa
- ✓ Mantenga las canaletas libres de objetos que bloqueen el agua

### MANTENER

### BUENA VENTILACIÓN



#### El aire en movimiento elimina la humedad y los olores fuertes

- ✓ Abra las ventanas frecuentemente para que circule el aire
  - Esto es muy importante al usar cualquier producto químicos con un fuerte olor
- ✓ Asegúrese de que los ventiladores del baño y de la cocina funcionen bien

### MANTENER

### EN BUEN ESTADO Y SEGURO



#### Asegúrese de que su hogar esté en buen estado

- ✓ Haga pequeñas reparaciones antes de que se conviertan en problemas grandes
- ✓ Revise la masilla alrededor de las ventanas y los marcos de las puertas (por dentro y por fuera)
- ✓ Asegúrese de que la ventilación de la secadora esté conectada correctamente
- ✓ Asegúrese de que su sistema de calefacción funcione bien
- ✓ Cambie el filtro de la calefacción a cada 3-4 meses

### MANTENER

### SIN PRODUCTOS QUIMICOS Y VENENOS



#### Tenga en cuenta con las cosas en su hogar que puedan enfermarlo

- ✓ Evite el uso de ambientadores, velas, aerosoles para insectos y productos químicos de limpieza
- ✓ Asegúrese de que su casa tenga detectores de radón y monóxido de carbono; revise las baterías con frecuencia

### NÚMEROS DE TELÉFONO EN DENVER HEALTH

Línea de asma: **303-739-1313**

Connect 2 Care: **303-602-2273**

Surtir Medicamentos: **1-866-347-3345**

Su clínica: **303- \_\_\_\_\_**

### MANTENER LIMPIO



#### La limpieza controla el polvo y otras cosas que empeoran las alergias

- ✓ Ponga un tapete de goma pesado en cada entrada
- ✓ Quítese los zapatos antes de entrar a casa
- ✓ Limpie el polvo con un paño húmedo
- ✓ Pase la aspiradora o el trapeador por lo menos una vez a la semana. Las aspiradoras con filtros HEPA son las mejores.
- ✓ Lave las sábanas y las colchas una vez a la semana

## MANTENER

# SIN PLAGAS

(Ratones, cucarachas)



## Las plagas buscan comida, agua y escondites. Pueden provocar asma y propagar enfermedades

- ✓ Selle los huecos en el exterior de su casa
- ✓ Las trampas con veneno no son seguras para su familia:
  - Para los ratones -- use ratoneras
  - Para cucarachas -- use anzuelos o geles
- ✓ Elimine todas las fuentes de agua y alimentos de la casa, incluyendo los platos de las mascotas y los comederos de pájaros
- ✓ Mantenga todos los alimentos y la basura en contenedores cerrados y sellados
- ✓ Limpie los excrementos de las plagas lo más rápido posible

## REDUCIR el riesgo

# “DE LAS MASCOTAS”



## Todos los animales con pelo o plumas tienen una sustancia química en la piel, la saliva y la orina que pueden empeorar el asma

- ✓ La mejor opción es no tener una mascota con pelos o plumas (peces o las tortugas son OK)
- ✓ Mantenga a todos los animales fuera de las habitaciones
- ✓ Lávese las manos y la cara después de tocar animales
- ✓ Aspirar o trapear al menos una vez a la semana

## MANTENER SIN HUMO



## El humo de cualquier fuente puede empeorar el asma

- ✓ Evite el humo de todas las fuentes: cigarrillos, chimeneas, incienso, velas, y estufas de leña
- ✓ Si no puede evitar fumar, hágalo afuera y use una "chaqueta o camisa para fumar"
- ✓ Evite fumar en su coche
- ✓ Llamar a la 'Quit Line' (1-800-784-8669) por ayuda

# HAGA SUS PROPIOS PRODUCTOS SEGUROS PARA PERSONAS CON ASMA



## Limpiador multiuso

- ¼ taza de vinagre blanco
- 1 cucharadita de bórax
- 4 tazas de agua

Mezcle todos los ingredientes en una botella con atomizador. Agregue de 10 a 15 gotas de aceites esenciales para un olor fresco (sugerimos naranja, limón o lavanda).

## Limpiador de vidrio

- ¼ taza de vinagre blanco
- 2 tazas de agua tibia

Mezcle los ingredientes; rocíe sobre vidrio y seque con un paño limpio y seco.

## Limpiador de alfombra

Espolvoree 1 caja de bicarbonato de sodio en la alfombra. Deje reposar durante 1 hora, luego después, pase la aspiradora

## Ideas para ambientadores:

### Limón:

- 1 cdtas bicarbonato sodio
- 2 tazas de agua caliente
- 1 cda jugo de limón

Mezcle la solución y almacene en una botella de spray de 16 oz; rocíe como lo haría con un ambientador

### Vainilla:

- 1-2 cda vainilla pura

Coloque en un platillo pequeño en la

## Para matar cucarachas

Sacuda bórax en las grietas y en las áreas alrededor donde ha visto las cucarachas

## Limpieza de Moho (para áreas pequeñas)

Limpie el moho con una esponja o un paño limpio y vinagre blanco ○ limpie con 'Mr. Clean Magic Eraser'