

Evite Factores Ambientales Que Inducen Asma

Irritantes/ Alergenos	Implemente Las Acciones Siguietes
 <p>Humo ambiental del tabaco</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No fume en presencia de su niño, tanto en su casa como en su automovil. • Los fumadores exhalan productos del tabaco constantemente y los niños que estan con ellos inhalan productos tóxicos del tabaco que son perjudiciales para la salud de los niños. • Considere dejar de fumar porque los efectos del tabaco son perjudiciales para su salud y la salud de su familia.
 <p>Ácaros del polvo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lave las sábanas y las cobijas en agua caliente una vez por semana. • Cubra colchones y almohadas con fundas de plástico a prueba de polvo. • Escoja para los niños juguetes de peluche que se puedan lavar y lávelos a menudo. • Mantenga los juguetes de peluche alejados de la cama de su niño . • Limpie el polvo de los muebles una vez por semana.
 <p>Caspa de mascotas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga su mascota fuera de su casa y si esto no es posible, manténgala fuera del dormitorio de su niño . • No permita que su mascota repose sobre alfombras o sillones tapizados con tela. • Si su niño es alérgico a perros o gatos, considere la posibilidad de encontrar un nuevo hogar para su mascota.
 <p>Insectos (Cucarachas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga su casa limpia. • No deje basura o restos de comida fuera del bote de basura. • Si hay cucarachas en su casa, utilice un insecticida apropiado para eliminarlas. • Si utiliza un insecticida en spray, hágalo cuando su niño no esta presente y luego ventile su casa durante varias horas.
 <p>Moho</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si su casa tiene moho en las paredes, pisos o muebles de cocina, elimine el moho utilizando productos adecuados y mantenga esos lugares secos. • Repare pérdidas de agua en caños y artefactos de baño. • La ventilación de la secadora de ropa debe ser hacia el exterior de la casa. • Mantenga su casa con una humedad ambiente baja, aproximadamente 30-50%.