

# You Can Reduce the Amount of Exposure You Have To...

## Cockroaches and Mice

- ❑ Do not leave food or garbage out
- ❑ Store food in airtight containers
- ❑ Clean all food crumbs or spilled liquids immediately, including water, and soapy water
- ❑ Use a thin line of Boric Acid (able to get at the 99 cent store)
- ❑ Seal cracks in the walls, repair screens, and check bags and boxes before bringing them into the house
- ❑ Get rid of old newspapers or clutters of paper



## Dust Mites

- ❑ Encase your mattress and pillows in zippered plastic covers (purchase at Wal-Mart, Target)
- ❑ Wash your bed covers, blankets, sheets once a week in hot water (103°)
- ❑ Do not use comforters or wool blankets, instead use 100% cotton blankets
- ❑ Dust weekly with a damp cloth
- ❑ Vacuum weekly, with windows open
- ❑ Wash stuffed animals every 2 weeks, in hot water (103°)
- ❑ Change heating and air conditioner filters monthly



## Animal Dander

- ❑ Remove the animal from the house
- ❑ If you must have a pet, keep the pet out of the bedroom at all times and keep the bedroom door closed
- ❑ Choose a pet without fur or feathers (such as fish or snakes)
- ❑ Avoid products made with feathers
- ❑ Keep pets off of fabric-covered furniture
- ❑ Wash the pet weekly



## Mold

- ❑ Keep the windows open in bathrooms and kitchen when in use
- ❑ Clean bathrooms and kitchens regularly
- ❑ Do not use humidifiers or vaporizers
- ❑ Houseplants are sources of dampness and mold—So keep them out of the bedroom and limit them to other areas of the house
- ❑ Bleach can kill mold. Clean with 1 part bleach to 9 parts water



## Strong Odors

- ❑ Keep the windows open to allow for a draft when cleaning the kitchen, bathroom or other parts of the house
- ❑ Do not use strong chemicals when children with asthma are around
- ❑ Wear a mask when using strong smelling household cleaning products
- ❑ Avoid using hairspray, perfumes or colognes that are strong smelling
- ❑ Be aware that glues, deodorizers and paints can also make it hard to breathe



## Infection

- ❑ Wash your hands often!
- ❑ Avoid other people who are sick.
- ❑ Do not share cups, glasses, eating utensils with others
- ❑ Carefully prepare and serve your food. Hot foods should be kept "hot" and cold foods should be kept "cold"
- ❑ Eat healthy foods, exercise and get plenty of rest
- ❑ See your health provider regularly and keep your immunizations up-to-date. Including a yearly flu shot!



## Smoking

- ❑ Quit!! (Smoking cessation programs are available through the Long Beach Health Department)
- ❑ Choose not to smoke in your home or in the car
- ❑ Do not allow others to smoke in your home or care



## Puedes Reducir Las Causas Ambientales del Asma, Como... Cucarachas y Ratonés!

- ❑ No deje comida o basura afuera
- ❑ Limpié todas las migajas o los líquidos derramados inmediatamente
- ❑ Mantenga su comida en envases cerrados
- ❑ Evite usar el spray de pesticida—usa Ácido Bórico (lo puede comprar en la tienda de 99 centavos)
- ❑ Tape rajaduras en las paredes, repare ventanas rotas, y revise bolsas y cajas antes de meterlas a la casa.
- ❑ Tire periódicos y papeles amontonados



### Ácaros de Polvo!

- ❑ Cubra colchones y almohadas con fundas antialergias que tengan cierre (las puede comprar En Wal-Mart, Target)
- ❑ Lave las sábanas y las cobijas una vez a la semana en agua caliente (103grados)
- ❑ NO duerman con cubrecama—Mejor use cobijas de 100% algodón
- ❑ Limpie el polvo con un trapo húmedo
- ❑ Aspire la alfombra y muebles de tela cada semana, con las ventanas abiertas
- ❑ Lave los peluches de cada 2 semanas en agua caliente y séquelos en la secadora
- ❑ Cambie los filtros de la calefacción y el aire acondicionado cada mes



### La Caspa de Mascotas!

- ❑ Mantenga las mascotas afuera de la casa
- ❑ Si es necesario mantenga las mascotas afuera de áreas de dormir y siempre mantenga la puerta cerrada
- ❑ Escoja una mascota sin piel o plumas (como pez o serpiente)
- ❑ Evite productos con plumas
- ❑ Mantenga las mascotas lejos de los muebles cubiertos con tela
- ❑ Bañe las mascotas cada semana



### Mojo!

- ❑ Abra las ventanas en la cocina y el baño cuando este usándolo
- ❑ Limpié los baños y cocinas regularmente
- ❑ No use humidificador de aire y vaporizadores
- ❑ Plantas caseras causan humedad y mojo—No las coloque en el cuarto y limite las en otras áreas de la casa.
- ❑ Lave el mojo de superficies duras con cloro y séquese totalmente cloro puede matar el mojo
- ❑ Limpie; con 1 parte de cloro y 9 partes agua



### Olores Fuertes!

- ❑ Mantenga las ventanas abiertas cuando este limpiando la cocina, baño o otra parte de la casa.
- ❑ No use químicos fuertes cuando estén niños con asma cerca
- ❑ Use una máscara cuando use limpiadores de olor fuerte.
- ❑ Trate de no usar productos para el pelo o perfumes de olor fuerte.
- ❑ Los pegamentos, desodorantes y pinturas pueden causar dificultad a respirar



### Infección!

- ❑ Lave sus manos con frecuencia!
- ❑ Evite contacto con personas que estén enfermas.
- ❑ No comparta cubiertos y vasos con otras personas.
- ❑ Tenga cuidado al preparar y servir sus comidas. Mantenga comida caliente "caliente" comida fría "fría"
- ❑ Coma saludablemente. Haga ejercicio y repose suficiente.
- ❑ Este en chequeo regular con su doctor, y mantenga sus vacunas al día. iRecuerde la vacuna anual para el catarro!



### Humo!

- ❑ ¡Deje de fumar! El Departamento de Salud (LBDHHS) les puede ayudar encontrar un programa para dejar de fumar
- ❑ Elija no fumar en su carro
- ❑ No permita que otros fumen en su hogar o su carro



