

ASTHMA AT HOME

Good Job Needed

MEDICATIONS



- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Keep action plan and medications in an easy to find and safe place |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Wash spacer and mask weekly |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Make sure nebulizer is working properly |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Refill medications before you run out. |

SMOKE



- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Do not smoke. Attend classes to help stop smoking. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Do not allow smoking in the home or car. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | If you smoke, smoke outside, change clothes before returning indoors. |

DUST



- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Vacuum weekly with high efficiency filters or a central vacuum. Make sure anyone with asthma is not home when vacuuming. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Remove carpet if possible. Wet before moving and then dry floor. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Damp mop floors weekly. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Wash bedding and stuffed toys in hot water every 1-2 weeks. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Cover mattresses and pillows in dust proof zippered covers. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Reduce clutter and remove stuffed animals. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Replace heating system filters regularly. |

PESTS



- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Do not leave food or garbage out. Store food in airtight containers. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Try using poison baits, such as boric acid instead of sprays/bombs for cockroaches. Use baits away from children, such as behind refrigerator. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Vacuum up cockroach bodies and fill any holes with copper wool. |

MOLD



- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Use a fan or open a window when showering or cooking. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Clean mold off hard surfaces with water and detergent and dry completely. Absorbent materials with mold may need to be replaced. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Fix leaky plumbing/roof or other sources of water or moisture. |

ANIMALS



- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Consider not having pets. Keep pets out of your child's bedroom |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Wash your and your child's hands after petting animals. |

ODORS/SPRAYS



- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Avoid using strongly scented products, such as home deodorizers and incense, laundry products and perfumed personal care products. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Do not use stove for heating. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | When cleaning, keep child away and don't use strong smelling cleansers, this includes bleach. |

ASMA EN EL HOGAR

Bien Hecho Necesita

MEDICINAS



- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Mantenga el plan de acción y medicinas en un lugar seguro y fácil de encontrar. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Lave el espaciador y la máscara semanalmente. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Asegúrese que el nebulizador esté trabajando correctamente. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Surta de nuevo las medicinas antes de que se acaben. |

FUMAR



- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> No fume. Asista a clases para dejar de fumar. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> No permita fumar en la casa o en el carro. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Si usted fuma, fume afuera o en exteriores, cambie su ropa antes de regresar. |

POLVO



- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Aspire semanalmente con filtros de alta eficacia o aspiradora central. Asegúrese que nadie con asma se encuentre en casa cuando se esté aspirando. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Remueva las alfomras si es posible. Humedézcalas antes de moverlas y después seque el piso. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Trapee los pisos semanalmente. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Lave artículos de cama (blancos) y juguetes de peluche en agua caliente de 1-2 semanas. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Cubra colchas y almohadas usando cubiertas contra polvo con cierre. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Reduzca el número de juguetes de peluche o de relleno. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Reemplace los filtros del sistema de calefacción regularmente. |

PLAGAS



- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> No deje alimento o basura afuera. Guarde los alimentos en envases con tapas aislantes. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Trate de usar trampas, como ácido bórico en lugar de aerosoles contra las cucarachas. Use las trampas lejos de los niños, como lo es detrás del refrigerador. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Aspire o barra los cuerpos de las cucarachas y rellene cualquier agujero con revestimiento de cobre. |

MOJOS



- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Use un ventilador o deje la ventana abierta cuando se bañe o cocine. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Limpie el moho de todas las superficies con agua y detergente y seque completamente. Materials absorbents con moho necesitan ser reemplazados. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Repare goteras en tuberías y techos u otras fuentes de agua o humedad. |

ANIMALS



- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Considere no tener mascotas. Mantenga las mascotas fuera del cuarto de los niños. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Lave sus manos y las manos de sus niños después de acariciar las mascotas. |

LORES/AEROSOL



- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Evite utilizar productos fuertemente perfumados, tales como desodorantes para habitaciones e incienso, productos para lavar y productos para el cuidado personal perfumados. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> No utilice la estufa como calefactor. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Cuando limpie, mantenga los niños lejos y no use limpiadores de olor fuerte, esto incluye el cloro. |