


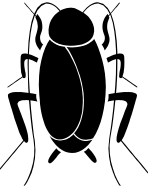
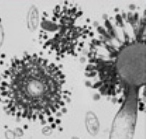








ASMA EN EL HOGAR

Termin Necesita
ado Trabajo

<p>MEDICAMENTOS</p> 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <p>Tenga el Plan de Acción en un lugar fácil de encontrar. Tenga los medicamentos en un lugar fácil de encontrar. Lave el espaciador y la mascarilla semanalmente. Asegúrese de que el nebulizador esté funcionando. Rellene los medicamentos antes de que se acaben.</p>
<p>HUMO DE TABACO</p> 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <p>Nadie fuma. Participe en un programa para dejar de fumar. No permita que alguien fume en su casa o en su carro. Si usted fuma, fume afuera / cambie de ropa antes de regresar.</p>
<p>POLVO Y ÁCAROS DE POLVO</p> 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <p>Use la aspiradora HEPA por lo menos semanalmente. Asegúrese de que su hijo no esté en casa cuando pase la aspiradora. Si es posible quite la alfombra. Moje antes de quitarla. Lave los pisos por lo menos cada semana. Lave la ropa de cama, y juguetes de peluche en agua caliente cada 1-2 semanas. Cubra colchones y almohadas en fundas especiales contra el polvo. Reduzca el desorden y remueva juguetes de peluche. Reemplace filtros de sistema de calefacción mensualmente durante el invierno.</p>
<p>CUCARACHAS</p> 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <p>No deje comida o basura afuera. Guarde comida en un recipiente hermético. Usa veneno como estaciones de cucarachas. Mantenga venenos lejos de los niños, como atrás del refrigerador. Aspire los cuerpos de las cucarachas y llene hollos con lana de cobre. Repare plomería / techos que gotean, y otros lugares donde hay agua.</p>
<p>MOHOS</p> 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <p>Abra las ventanas o encienda su ventilador cuando se bañe o cocine. Limpie el mojo con agua y detergente y seque completamente. Materiales con mojo pueden tener que ser reemplazados. Repare tuberías que goteen y otros lugares donde haya agua.</p>
<p>ANIMALES</p> 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <p>Considere no tener animales. Mantenga los animales fuera del cuarto de su niño(a). Lave sus manos y las de sus niños después de tocar animales.</p>
<p>OLORES / SPRAY IRRITANTES</p> 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <p>No use perfume, polvo de talco, incienso, o otros productos con olores fuertes. No use la estufa / el horno para calentar la casa. Evite el humo de los hornos y las fogatas de leña. Cuando limpie la casa, haga que los niños salgan del cuarto, y no use limpiadores con olores fuertes, incluyendo cloro.</p>

(continuado al otro lado)

	Term inado	Necesita Trabajo	
POLEN, MOHOS EN EL AIRE 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Trate de no salirse cuando hay un alto nivel de polen o moho.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mantenga cerradas las ventanas cuando hay un alto nivel de polen o moho afuera.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Evite usar ventiladores eléctricos; use el acondicionador de aire.
RESFRIADOS, GRIPE, INFECCIONES 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ejercicie y duerma lo suficiente para mantenerse saludable.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	No se acerque a personas resfriadas o con gripe o otros catarros comunes.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Obtenga anualmente la vacuna contra la gripe ("flu" en inglés).
EL TIEMPO, POLUICIÓN 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Si le molesta el aire frío, cubre su boca/nariz con una bufana, y respire por su nariz solamente.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Infórmese sobre el nivel actual de polución, usando el sistema regional de "Spare the Air" (www.sparetheair.org). Evite el ejercicio vigoroso en tiempos de alta polución.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	En tiempos de alta polución, no salgas al aire libre, y cierre las ventanas.
EJERCICIO 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Calentarse el cuerpo antes del ejercicio.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Si hay un alto nivel de polen, haga actividades adentro .
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Si se le ha dirigido su doctor, tome sus medicamentos para el asma antes del ejercicio.