


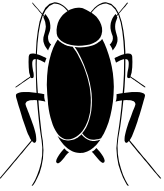
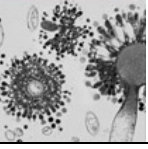








# ASMA EN EL HOGAR

Termin Necesita  
ado Trabajo

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

(continuado al otro lado)

	Term inado	Necesita Trabajo	
<b>POLEN, MOHOS EN EL AIRE</b> 	<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.
<b>RESFRIADOS, GRIPE, INFECCIONES</b> 	<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).
<b>EL TIEMPO, POLUICIÓN</b> 	<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" ( <a href="http://www.sparetheair.org">www.sparetheair.org</a> ). 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.
<b>EJERCICIO</b> 	<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.