



Controlando su asma

Que Causa un ataque de asma?

Algunas cosas en nuestros hogares pueden causar estos ataques:

- Fumar, sobre todo tabaco
- Humedad y/o moho
- Insectos del polvo (animales microscópicos que viven en el polvo)
- Plagas (cucarachas, ratones)
- Animales domésticos (pequeñas partículas de plumas, pelos o piel)
- Contaminación del Aire
- Desodorantes o Perfumes

Como se controla el asma?

Para poder controlar el asma debes tener en cuenta lo siguiente:

- Tener un Plan de Acción para Asma
- Evitar los detonantes
- Tomar medicinas para el asma (como lo indique su medico)
- Conocer tus síntomas de alerta

Pasos simples que puedes tomar para combatir el asma en tu hogar:

- Mantener el hogar libre de cigarrillo
- Mantener animales domésticos fuera de las habitaciones de los niños
- Mantener las habitaciones lo más libre de polvo posible
- Arreglar goteos de agua para que no se produzca humedad y moho
- Usar cobertores de colchón para mantener alejados los insectos del polvo
- Evitar roedores con una buena limpieza del hogar
- Evitar desodorantes de ambientes
- No dejar comida y basura fuera de su lugar
- Limpiar cualquier resto de comida o líquido en el momento
- Reportar cualquier problema al encargado del edificio

NOTES



Residentes Saludables Hogares Saludables

Proyecto de la Autoridad Habitacional de Newport



Meta 1

Pasos a seguir

Meta 1

Pasos a seguir

Meta 3

Pasos a seguir

Meta 4

Pasos a seguir
