LIMPIEZA SEGURA PARA LAS PERSONAS CON ASMA

Usar limpiadores no tóxicos es una manera muy buena para limpiar su casa y controlar el asma. Estas recetas son fáciles, de bajo costo y no van a contaminar su casa. Aquí están algunas sugerencias para limpiar y al mismo tiempo reducir lo que provoca el asma.

LIMPIADOR PARA EL MOHO

Bicarbonato de soda, bórax o vinagre blanco

Cualquiera de estos puede ser utilizado para restregar las áreas con moho. Seque las áreas cuando haya terminado.

Jugo de limón y sal o vinagre blanco y sal

Mezcle jugo de limón y sal o vinagre blanco y sal, y haga una pasta para restregar las áreas con moho. Cuando haya terminado, seque las áreas.

CONSEJOS

Al ducharse o bañarse, prenda el ventilador del baño y déjelo funcionando durante 15 minutos o más. Si el baño no tiene un ventilador, abra una ventana por 15 minutos o más.

Cambie o lave las cortinas de la ducha si tienen moho.

Arregle las tuberías que gotean y otras fuentes de agua no deseadas.

LIMPIADOR PARA LA BAÑERA, EL INODORO Y EL FREGADERO

Bicarbonato de soda y jabón de Castilla

Espolvoree el bicarbonato sobre las superficies de porcelana. Eche algunas gotas del jabón en las superficies. Restriegue las superficies con un trapo húmedo. Enjuague bien para evitar dejar una capa opaca.

LIMPIADOR PARA EL DRENAJE

Bicarbonato de soda, vinagre blanco y agua hirviendo

Vierta ½ taza de bicarbonato de soda en el drenaje, seguido por ½ taza de vinagre blanco. Déjelo burbujear de 3 a 5 minutos. Finalmente, eche un cuarto de galón de agua hirviendo por el drenaje. Repita el proceso si el drenaje está tapado todavía.

Se puede utilizar un desatacador de tubería como un método no-químico para destapar un desagüe.

LIMPIADOR DE VENTANAS Y ESPEJOS

Vinagre, agua y detergente líquido

Vierta ¼ taza de vinagre en una botella con rociador (16 oz) y llenelo completamente con agua. Para evitar estrías, agregue de 3 a 4 gotas de detergente en la botella. Mezcle bien, rocíe el líquido sobre la superficie y restriegue con un paño, trapo sin pelusa o una hoja del periódico.

QUITAMANCHAS

Bórax y agua

Mezcle ¼ taza de bórax con 2 tazas de agua. Use una esponja o paño para poner la solución sobre la mancha. Utilice otro paño limpio, humedecido con agua, para restregar el área manchada.

QUITANDO EL POLVO Y PULIENDO

Aceite de oliva o aceite de almendra

Use un paño suave con algunas gotas de aceite para pulir las superficies.

CONSEJOS

Organice la ropa y los juguetes en bolsas para la basura o en cajas transparentes.

Lave los peluches con agua caliente y séquelos con aire caliente. Entre los juguetes en una bolsa de plástico y póngalos en el congelador durante toda la noche o por lo menos por 5 horas para matar los ácaros del polvo.

Lave las sábanas y otras ropas de cama, cada dos o tres semanas, en agua caliente y sécalas con aire caliente.

Pase la aspiradora, preferiblemente una aspiradora con un filtro HEPA, y limpie el polvo con un trapo húmedo cada semana.

Quítese los zapatos antes de entrar en la casa para prevenir que los contaminantes entren en la casa.

CONTROL PARA LAS PLAGAS

1 Cuarto de galón de agua
1 Diente de ajo picado
1 Cebolla picada
1 Cucharada de pimienta molida de cayena
1 Cucharada de detergente líquido

Mezcle el agua y los ingredientes de comida. Déjelo por una hora, cuela y añada el jabón líquido. Vierta la mezcla en una botella y rocíela alrededor de la casa para el control de las plagas.

CONSEJOS

Evite guardar amontonadas las cajas, bolsas de papel o periódicos.

No deje comida o platos sucios en la cocina.

Mantenga las superficies libre de migas o derrames.

Mantenga la basura cerrada.

Enjuague los reciclables antes de ponerlos en el recipiente.

Evite el uso de insecticida. En su lugar, use trampas o cebos.

LIMPIADOR PARA EL HORNO

Bicarbonato de soda, agua y un estropajo

Mezcle 1 taza de bicarbonato con suficiente agua como para hacer una pasta. Aplique a las superficies del horno y deje reposar por lo menos de 30 a 45 minutos. Use un estropajo para restregar las áreas sucias del horno y use un objeto más duro, como un cuchillo de pan, para los restos de comida más grandes.

No utilice éste limpiador en los hornos que tienen auto-limpieza.

AIRE FRESCO

Deseche los productos químicos para la limpieza que son fuertes y con olor.

Para lavar la ropa, use un detergente sin olor y evite los acondicionadores de ropa con olor.

Deje de usar ambientadores y desodorantes para el hogar.

No fume en la casa.

RHODE ISLAND DEPARTAMENTO DE SALUD

Para información adicional, llame a la Línea de Información del Departamento de Salud al 401-222-5960 / RI Relay 711 o visite nuestra página de Internet www.health.ri.gov/asthma

ESTAS RECETAS FUERON PROVEÍDAS POR LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL PULMÓN EN WASHINGTON Y LA COMISIÓN PARA LA SALUD PUBLICA DE BOSTON.