

Household Cleaning and Asthma



Keeping your home clean and dust-free is an important part of managing asthma. But many cleaning products can cause asthma or trigger asthma attacks, especially products with bleach, ammonia and vinegar. Here are some simple, low-cost ways to clean your house without causing problems for people with asthma.

Cleaning hard surfaces (multi-purpose solution)	<ul style="list-style-type: none"> • Plain water and a microfiber cloth will clean most surfaces and kill 99% of germs. • Use a mild unscented liquid dish or castile soap with water to cut grease and grime. Use a soap without anti-bacterial ingredients. • For scrubbing, add 1 tbsp. of baking soda to regular or soapy water. • Add lemon juice to regular or soapy water for a fresh smell and to cut grease.
Dusting	<ul style="list-style-type: none"> • Use a dry microfiber cloth, or use a clean, slightly damp, soft cloth.
Windows, glass, and mirrors	<ul style="list-style-type: none"> • Indoors, use plain water and a microfiber cloth. • Outdoors, add plain liquid soap to get rid of soot and grime.
Sinks, tubs, and tile	<ul style="list-style-type: none"> • Add 2 or 3 tbsp. of liquid soap to water and clean with a scrub brush. • Use baking soda or a scouring powder that does not contain bleach. • For small amounts of mold, mix liquid soap, baking soda, and 2 capfuls of hydrogen peroxide (3% solution). Let sit on surface. Wipe clean.
For odors	<ul style="list-style-type: none"> • Sprinkle baking soda in the bottom of trash cans. • Place a bowl or open box of baking soda in the refrigerator. Replace every 2 – 3 months. • Poke small holes in the top of a jar or plastic container. Fill the jar halfway with baking soda and close the container. Place near trash cans, litter boxes or other smelly places.
Ovens	<ul style="list-style-type: none"> • Scrub with baking soda or a scouring powder that does not contain bleach. • Make a paste with 1/4 cup baking soda, 2 tbsp. salt, and a little hot water. Apply to surface. Let sit 5 minutes. Scrub well. Remove with water and microfiber cloth.
Toilet bowls	<ul style="list-style-type: none"> • Pour a small amount of liquid soap or ¼ cup baking soda into toilet bowl, then brush. • Wipe toilet seat and rim with hydrogen peroxide (3% solution). Hydrogen peroxide acts like a disinfectant.
Carpets, rugs, and floors	<ul style="list-style-type: none"> • Vacuum carpets, rugs, and floors at least once a week to reduce dust and dust mites. • Vacuum slowly. • Use a vacuum with a HEPA filter, which picks up smaller dust particles.

La Limpieza y el Asma



Mantener su hogar limpio y libre de polvo es una parte importante en el manejo del asma. Pero muchos productos pueden causar asma o desencadenar los ataques de asma, especialmente los productos de limpieza con cloro, amoníaco y vinagre. Los siguientes son métodos simples y de bajo costo para limpiar su hogar sin causar problemas para las personas con asma.

<p>Superficies duras (limpiadores multi-usos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La limpieza con agua y un paño de microfibra limpia la mayoría de las superficies y mata el 99% de los gérmenes. • Ponga jabón líquido en el agua de limpieza para cortar la grasa y la suciedad. Use un jabón suave, sin aromas o perfumes, y sin ingredientes anti-microbianos. • Añádale 1 cucharada de bicarbonato de sodio a una pequeña cantidad de agua si es necesario refregar. • Añádale jugo de limón al agua, con o sin jabón, para un olor fresco y para ayudar a cortar grasa.
<p>Desempolvar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Use un paño seco de microfibra, o use un paño limpio y ligeramente húmedo.
<p>Ventanas, vidrio, y espejos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adentro, use solo agua y un paño de microfibra. • Afuera, añádale jabón básico sin perfumes al agua para remover el hollín y la suciedad.
<p>Fregaderos, lavabos, tinas y azulejo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Añádale 2 o 3 cucharadas de jabón líquido al agua y lávelo con un cepillo. • Use bicarbonato de sodio o un polvo de limpieza sin cloro. • Para las pequeñas cantidades de moho, mezcle jabón líquido, bicarbonato de sodio, y 2 tapas de agua oxigenada (solución del 3%). Déjelo reposar sobre la superficie por unos minutos, y después límpielo con agua y un paño de microfibra.
<p>Para los olores</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Espolvoree bicarbonato de sodio en fondo de los recipientes de basura. • Ponga un recipiente con bicarbonato de sodio o una caja abierta de bicarbonato de sodio en el refrigerador. Reemplácelo cada 2-3 meses. • Hágale agujeros pequeños a la tapadera de un frasco o traste de plástico. Llene el recipiente a la mitad con bicarbonato de sodio y cierre el recipiente. Póngalo cerca de los recipientes de basura, las cajas de arena para los gatos, u otros lugares olorosos.
<p>Hornos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Refriegue con bicarbonato de sodio o un polvo sin cloro. • Haga una pasta con ¼ de taza de bicarbonato de sodio, 2 cucharadas de sal, y un poco de agua caliente. Aplíquelo a la superficie. Déjelo reposar por 5 minutos. Restriéguelo bien. Remueva la pasta usando agua y un paño de microfibra.
<p>Inodoros</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vacíe una cantidad pequeña de jabón líquido o ¼ de taza de bicarbonato de sodio al inodoro. Refriéguelo con un cepillo. • Limpie el asiento del inodoro con agua oxigenada (solución de 3%).
<p>Alfombras, tapetes, y pisos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aspire las alfombras, los tapetes y los pisos por lo menos una vez por semana para reducir el polvo y los ácaros de polvo. • Aspire lentamente. • Use una aspiradora con un filtro HEPA, que levanta las partículas de polvo más pequeñas.