

Limpieza Ecológica Para Controlar el Asma

Si su hijo/a padece de asma o tiene alergias, muchas cosas como alérgenos y irritantes en el hogar pueden desencadenar un episodio del asma.

Algunos desencadenantes comunes del hogar son:

- Polvo en el hogar
- Caspa de animal
- Cucarachas
- Ácaros de polvo
- Polen
- Humo de tabaco
- Olores Fuertes (ej. Químicos en casa, Perfumes, Ambientadores)
- Moho

Limpiando el hogar con cuidado es uno de los pasos mas fáciles que se puede tomar para mejorar el asma de su hijo/a. El uso de estas sugerencias de la "limpieza ecológica" le ayudara reducir los alérgenos y irritantes en el hogar que pueden desencadenar el asma de su hijo/a. Estas sugerencias también pueden ayudar mejorar la salud de toda la familia porque reduce la exposición a químicas y toxinas que pueden hacer

Su Equipo de la limpieza ecológica

contiene artículos que son mas seguros para el medioambiente y mejor para el asma de su hijo/a. Incluye:

- Un cubeta
- Una botella de Spray
- Una Esponja
- Bon Ami Polvo
- Murphy's Jabón de Aceite



LA COCINA



LIMPIADOR PARA TODOS USOS:

Para la cocina y el baño

En una botella de espray, combine partes iguales de vinagre blanco y agua. Agrega unas gotas de jugo de limón para un olor fresco, o unas

LIMPIEZAS RAPIDAS:

Ponga una gota de Murphy's Jabón de Aceite en un trapo mojado y frótelo con esfuerzo.

Consejo Útil: Un trapo mojado durara mas tiempo y creara menos residuos que una esponja.



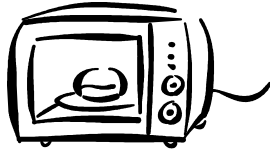
LIQUIDO PARA LAVAR PLATOS: Agregue una cucharadita de jugo de limón al liquido para lavar platos para quitar grasa. Para quitar herrumbre y otras manchas difíciles, agregue sal a la mezcla.

AMBIENTADORES:

- Desodorizar sus basureros con un poco de Bicarbonato de Sosa al fondo del basurero.
- Disuelve 1 cucharadita de Bicarbonato de Sosa en 2 tazas de agua caliente. Agregue 1 cucharadita de jugo de limón. Échelo en la botella de espray y rocíe como un ambientador.

Limpieza Ecológica Para Controlar el Asma

LA COCINA



MICROHONDO: Esto ayuda quitar olores persistentes y suelta comida.

- Mezcle 1 taza de vinagre blanco y 1 taza de agua en un tazón

LIMPIADOR DE HORNO: Haga una pasta con 1 cucharada de Bicarbonato de Sosa, 1 cucharada de sal, 1/2 taza de agua caliente. Después de aplicarlo en el horno, aprenda el horno a 200 degraados. Déjelo enfriar y límpialo con un trapo.

LIMPIADOR DE DESAGÜE: Eche 1/2 taza de Bicarbonato de sosa en el desagüe, luego eche 1/2 taza de vinagre blanco.

Después de 15 minutos, eche 2 cuartos de agua hervida en el desagüe.



LAS VENTANAS Y LOS ESPEJOS: En una botella de espray combine 2 partes de agua con 3 partes de vina-

EL BAÑO

gre blanco. Rocíelo en las ventanas y los espejos y límpiolo con papel de periódico o otro trapo sin pelusa.



BANERA AZULEJO, FRAGADERO Y DUCHA: *Esto ayudara limpiar y prevenir la formación del moho.*

- Use cantidades iguales de vinagre blanco y agua tibia para limpiar residuos de jabón.
- Se puede usar bicarbonato de sosa en vez de su limpiador en polvo. Ponga un poquito en los accesorios de porcelana y frote con un trapo mojado. Agregue un poco de Murphy's Jabón de Aceite al trapo para limpieza mas fuerte. Enjuáguelo bien para evitar la formación de residuos.

MOHO: A mucha gente se le ha dicho usar cloro o otros productos que tienen cloro. El cloro es muy danino y produce humos tóxicos que pueden desencadenar el asma. En vez de usar el cloro, se sugiere usar vinagre blanco en su lugar. El vinagre mata el moho, la bacteria, los gérmenes y también sirve como desinfectante. Para matar el moho, llene una botella de espray con vinagre puro. Rocíelo directamente en el área y déjelo por unas dos horas. Después, rocíe el área una vez mas con vinagre y use una esponja con agua caliente y bicarbonato de sosa para limpiar el área.

LIMPIADOR DE SERVICIO: Ponga unas cucharadas de bicarbonato de sosa en el servicio, luego agregue una taza de vinagre blanco. Limpie con cepillo de aseo y termine de limpiar el área de afuera con un trapo y un poco de bicarbonato de sosa.

IMPORTANTE:

** Aunque todas estas recetas básicas de limpieza no son tóxicas, favor de mantener fuera del alcance de los niños. Por favor no mezcle las recetas con otros productos de limpieza.

** Su equipo de la limpieza ecológica también contiene una lata del Bon Ami Polvo. Es un alternativa sin to-

