

7 Steps to Reduce

Asthma Triggers In Your Home

Asthma can be triggered by allergens, irritants, and aggravators that are common in homes. These 7 steps can help you keep your home free of these asthma triggers and help you better control your asthma or your child's asthma.

Step 1: *Keep it dry*

Mold and mold spores are major asthma triggers. They can grow on damp or wet surfaces. These are often found in kitchens, bathrooms, and basements. The key to mold control is moisture control.

- Turn on the bathroom fan or open a window during and/or after showers or baths
- Turn on the kitchen fan or open a window when washing dishes
- Close the windows during heavy rain
- Use a clean dehumidifier, air conditioner, or both in living spaces to keep humidity between 35% and 50%
- Use a clean dehumidifier in the basement to keep humidity between 35% and 50%
- Wash and dry hard surfaces to prevent mold growth

Step 2: *Keep it clean*

- Remove shoes and/or wipe feet on a doormat before coming inside
- Keep dining tables and kitchen counters free of crumbs and spills
- Wash dishes and counter tops right away after eating or preparing food
- Clean bathrooms and kitchens at least once every week
- Cover mattresses and pillows in dust-proof zippered covers (in the store, look for a cover that is “allergen-impermeable”)
- Change bed sheets every week, wash them in hot water and dry them completely
- Wash all other bedding in hot water and dry it completely at least once per month
- Keep stuffed toys off of children's beds
- Wash stuffed animals in hot water, dry them completely, and then freeze them to kill dust mites
- Keep pets out of bedrooms and outdoors as often as possible (pets such as dogs, cats, hamsters, and birds can be asthma triggers)
- Bathe pets weekly and clean pet bedding and litter every week
- Dust furniture every week
- Vacuum carpets and fabric-covered furniture weekly (in the store, look for a vacuum that says “HEPA filter,” “allergen control,” or “low emission.”)
- Vacuum and wet mop floors weekly
- Clean basements, attics, garages, under large appliances and inside cabinets and drawers at least once a year
- Donate, recycle, or throw away things you don't use

For more information, contact the HEALTH Information Line at 401-222-5960 / RI Relay 711 or visit www.health.ri.gov



Step 3: Keep it pest free

Pests such as cockroaches and rodents (and their droppings) can make someone's asthma worse. They are often found in kitchens, bathrooms, and basements. These are the places where they find food and water.

- Clean up food as soon as possible after cooking and eating
- Keep food in closed containers in the kitchen
- Store all trash in garbage cans with lids
- Rinse recyclables before putting them in a bin
- Avoid saving boxes, paper bags, or newspapers in piles
- Place traps for pests near walls, under sinks, and in cabinets
- Check and replace traps for pests
- Avoid using pesticide spray or fogging
- Use pesticide gel or boric acid for cockroaches and poison baits or sticky traps for rodents
- If you have a serious pest problem, consider hiring a professional exterminator

Step 4: Keep it safe

- If your child has asthma, have an Asthma Action Plan (this is a treatment plan you develop with the doctor)
- Know your asthma triggers (or your child's asthma triggers)
- Avoid your asthma triggers whenever possible (or teach your child to avoid her or his asthma triggers)
- Consider finding a new home for your pet(s) if you or your child is allergic
- Listen to the weather report and stay indoors (or keep your child indoors) when ozone levels are high
- Close windows and use air conditioning on ozone action days
- Cover your nose and mouth with a scarf when outside on very cold days, or teach your child to do so
- Wash your hands frequently and use antibacterial gels, or teach your child to do so

Step 5: Keep the air moving

- All fuel-burning appliances (stoves, water heaters, and furnaces, for example) should be vented properly
- Open windows (in warmer weather)
- Use fans in bedrooms and living rooms
- Open windows and doors while you clean
- Clean and dust heating and air conditioning vents regularly
- Try to not use fragrances, air fresheners, scented candles, and other household products with strong odors

Step 6: Keep it poison free

- If you smoke, quit smoking
- Don't allow smoking in your home or your car
- Don't use toxic cleaners or other toxic household products

Step 7: Keep it maintained

- Put trash outside on garbage day
- Check for signs of pests
- Rake leaves, dirt, and dust away from your house and bag it for garbage pickup

7 Pasos Para Reducir

los Causantes de Ataques de Asma en su Hogar

El Asma puede ser causada por alérgenos, irritantes y agravantes que tenemos comúnmente en las casas. Estos 7 pasos le pueden ayudar a mantener su hogar libre de estos causantes y ayudarle a tener un mejor control de su asma o del asma de sus hijos.

Paso 1: Manténgalo seco

El moho y las esporas de moho son los causantes principales de ataques de asma. Ellos pueden crecer en superficies húmedas o mojadas. Estos se encuentran a menudo en los baños, las cocinas y los sótanos. La clave para controlar el moho es controlar la humedad.

- Prenda el abanico/ventilador o abra las ventanas del baño antes o mientras se baña o se ducha
- Prenda el abanico/ventilador o abra las ventanas de la cocina cuando esté lavando los platos
- Cierre las ventanas mientras llueve
- Use un deshumidificador, aire acondicionado o ambos en los lugares habitables para mantener la humedad entre un 35% y un 50%
- Use un deshumidificador en el sótano para mantener la humedad entre un 35% y un 50%
- Lave y seque las superficies duras para prevenir que crezca el moho

Paso 2: Manténgalo limpio

- Quítese los zapatos y/o límpiense los pies en una alfombra antes de entrar a la casa
- Mantenga las mesas y mesones de la cocina libres de migajas y residuos de comida
- Lave los platos y el mesón de la cocina inmediatamente después de comer o de preparar los alimentos
- Lave los baños y la cocina por lo menos una vez a la semana
- Forre los colchones y las almohadas con cobertores con cierre y a prueba de polvo (en la tienda, busque el forro que es “impermeable-antialérgico”)
- Cambie las sábanas de la cama una vez a la semana; lávelas en agua caliente y séquelas completamente
- Lave la otra ropa de cama (edredón o tendido, etc.) en agua caliente y séquela totalmente, por lo menos una vez al mes
- Retire todos los peluches y juguetes de las camas de los niños
- Lave los peluches en agua caliente, séquelos totalmente y después éntrelos en el congelador para matar los ácaros del polvo
- Mantenga las mascotas fuera de las habitaciones y fuera de la casa lo más que pueda (las mascotas como los perros, gatos, hámsters y pájaros pueden ser causantes de ataques de asma)
- Bañe las mascotas semanalmente y limpie el área donde hacen sus necesidades y la arena para gatos
- Sacuda el polvo de los muebles cada semana
- Aspire las alfombras y los muebles tapizados semanalmente (busque en las tiendas una aspiradora que tenga un tro HEPA, “control de alérgenos” o “baja emisión”)
- Pase la aspiradora y limpie los pisos semanalmente
- Limpie el sótano, ático, garaje, debajo de los electrodomésticos y dentro de los gabinetes por lo menos una vez al año
- Done, recicle o bote todas las cosas que no use

Para más información, contacte la Línea de Información del Departamento de Salud al 401-222-5960 / RI Relay 711 o visite www.health.ri.gov



Paso 3: Manténgalo libre de insectos

Los insectos, como las cucarachas y roedores (y sus desperdicios) pueden hacer que el asma de una persona empeore. Esos insectos se encuentran mayormente en las cocinas, los baños y los sótanos. En estos lugares ellos pueden encontrar comida y agua.

- Limpie la comida del mesón de la cocina, tan pronto como le sea posible, después de cocinar y de comer
- Mantenga los alimentos en la cocina, en contenedores cerrados
- Mantenga toda la basura en zafacones (vasija para la basura) con tapa
- Antes de reciclar los artículos, enjuáguelos
- Evite guardar cajas, bolsas de papel y montones de periódicos
- Ponga trampa para pestes cerca de las paredes, debajo de los fregaderos (lavaplatos) y en los gabinetes
- Revise y reemplace las trampas para pestes
- Evite usar pesticidas en aerosoles o bombas para pestes
- Use pesticidas en forma de gel o ácido bórico para las cucarachas y comida envenenada o trampas con pegamento para los roedores
- Si tiene un problema muy grave de pestes, considere el contratar un exterminador profesional

Paso 4: Manténgalo seguro

- Si su hijo tiene asma, tenga el “Plan de Acción Para el Asma” (esto es un plan que usted desarrolla junto con el médico)
- Conozca lo que le causa ataques de asma a usted (o a su hijo)
- Siempre que le sea posible, evite estar en contacto con las cosas que le provocan los ataques de asma (o enséñele a su hijo como evitar las cosas que le provocan ataques de asma)
- Si usted o su hijo son alérgicos a las mascotas considere encontrar un nuevo hogar para sus mascotas
- Escuche el reporte del tiempo y quédese en la casa (o mantenga a su hijo en la casa) cuando el nivel de ozono está alto
- Cierre las ventanas y use el aire acondicionado en los días que el nivel de ozono está alto
- En días fríos, cuando salga al exterior, cúbrase la nariz y la boca con una bufanda o enséñele a su hijo a hacerlo
- Lávese las manos frecuentemente y use un gel antibacterial, enseñe a su hijo a hacerlo

Paso 5: Mantenga el aire circulando

- El área donde están todos los electrodomésticos que usen combustible (por ejemplo, estufas, calentadores de agua y calderas) debe de estar propiamente ventilados
- Abra las ventanas (cuando haga más calor)
- Use abanicos/ventiladores en las habitaciones y en los lugares de estar
- Cuando esté limpiando, abra las ventanas y las puertas
- Limpie y sacúdale el polvo a los ventiladores del calentador y del aire acondicionado regularmente
- Trate de no usar fragancias, ambientadores, velas aromáticas y otros productos para el hogar que tengan olores fuertes.

Paso 6: Manténgalo libre de tóxicos

- Si usted fuma, deje de fumar
- No permita que se fume dentro de su vehículo ni en su hogar
- No use limpiadores tóxicos u otros productos para el hogar

Paso 7: Mantenga todo bien cuidado

- Asegúrese de sacar la basura el día que la recogen
- Revise si hay signos de insectos
- Barra las hojas, la tierra y el polvo y échelos en las bolsas especiales para basura, el día que recogen la basura