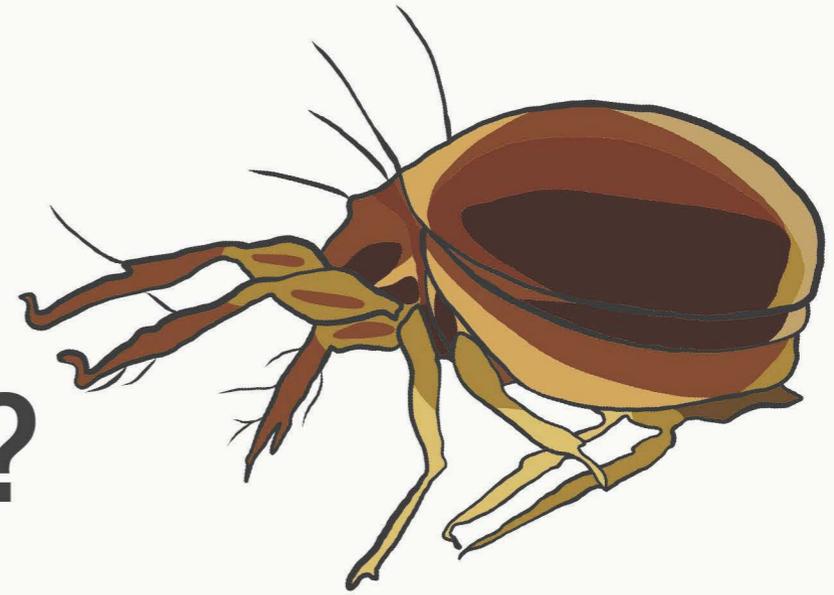
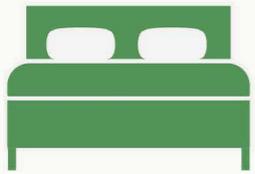


¿Sabe usted que los ácaros del polvo son un desencadenante del asma?



¡Reduzca su exposición!

1.



Use fundas de almohadas y de colchones a prueba de polvo. Lave una vez a la semana la ropa de cama y séquela completamente.

2.



Reduzca el polvo doméstico quitando el polvo con frecuencia con un paño húmedo y usando una aspiradora con filtro HEPA.

3.



Elija juguetes de peluche para niños que se puedan lavar. Lávelos y séquelos completamente.

4.



Colabore con un proveedor de salud para identificar los desencadenantes del asma y desarrolle un plan de acción para el asma para reducir los desencadenantes en su hogar.