As dez ações mais importantes para controlar provocadores de asma na sua casa

1. Não permita o fumo de cigarros dentro de casa (ou no carro).

2. Cubra os colchões e travesseiros com capas especiais antialérgicas.

3. Remova o carpete no quarto ou passe o aspirador de pó com freqüência.

4. Faça faxina regularmente para remover poeira.

5. Lave os lençóis e cobertores semanalmente, em água quente.

6. Conserte vazamentos e infiltrações.

7. Armazene alimentos em potes bem fechados, ou na geladeira.

8. Limpe migalhas e louça suja, e jogue o lixo fora todo dia.

9. Mantenha gatos, cães e animais em gaiolas fora de sua casa.

10. Evite usar produtos com odores fortes próximo a asmáticos.

Essas ações podem reduzir a quantidade de provocadores de asma. E isso pode reduzir crises de asma. Lembre, **Asma precisa de Ação**.

Portuguese

The Pediatric/Adult Asthma Coalition of New Jersey
"Your Pathway to Asthma Control"
www.pacnj.org

Patrocinado pela:
AMERICAN LUNG ASSOCIATION®
of New Jersey

Ligue para: 1-866-PACNJ-88 ou visite nosso website: www.pacnj.org

ARTWORK BY MARC ROBINSON 2002

Controle esses provocadores de asma:

Fumaça de cigarro Ácaros
Pragas – Baratas e roedores
Pêlos de animais Bolor e mofo Odores fortes

Mais sobre as dez ações mais importantes:

1. A fumaça se adere à sua roupa.Ao fumar fora de casa, vista uma camisa ou casaco por cima de sua roupa, algo que possa ser removido antes de retornar.
2. Capas antialérgicas especiais que fecham com um zíper cobrem colchões e travesseiros plenamente.
3. Muitos provocadores de asma ficam nos carpetes. É melhor remover carpetes e tapetes do quarto. Se não for possível, passe o aspirador de pó semanalmente quando o asmático não estiver no quarto. Use um aspirador de pó com sacos especiais antialérgicos, filtros HEPA ou um vácuo central.
4. Ao fazer faxina, use um pano molhado em superfícies duras e veja as recomendações acima sobre o uso do aspirador de pó.
5. Toda roupa de cama deve ser lavável em máquina de lavar e lavada em água quente com sabão pelo menos uma vez por semana. Isso inclui lençóis, fronhas, cobertores e capas de colchão.
6. Procure infiltrações ou mofo, especialmente próximo a canos, e faça consertos para reduzir mofo, baratas e roedores. Conserte vazamentos.
7. Potes para armazenamento de comida precisam ser de plástico duro ou de vidro para evitar roedores e baratas. Caso tenha um problema com pragas, coloque **todos os alimentos** nesse tipo de pote.
8. Limpar e armazenar alimentos corretamente remove as fontes de comida para baratas e roedores. Se isso não resolver o problema com pragas, experimente veneno, ácido bórico (para baratas) ou armadilhas antes de usar sprays de pesticidas.
9. Não permita a entrada de gatos, cães ou animais em gaiolas na sua casa porque pêlos de animais e sua saliva podem provocar asma.
10. Odores fortes vêm de produtos de limpeza, perfumes, velas com fragrância, incenso, desodorantes de ambiente ou do ar, fumaça de madeira, aquecedores sem ventilação e sprays de pesticidas. Ao usar um desses produtos, mantenha a pessoa asmática fora da área e areje-a antes de seu retorno.

Para maiores informações, ligue para: 1-866-PACNJ-88 (1-866-722-6588) ou visite nossa página: www.pacnj.org

Portuguese

Embora este documento tenha sido financiado integralmente ou em parte pela Agência de Proteção Ambiental dos EUA nos termos do Acordo X-982551-01-00 com a *American Lung Association* de Nova Jersey, não passou pelo processo de análise de publicações da Agência e, portanto, pode não refletir a posição da Agência e nenhum endosso oficial deve ser inferido.