



ATENCIÓN DEL ASMA

Recetas sencillas para limpiadores de aire fresco

¡Pruebe estos productos de limpieza que no son tóxicos y reduzca los desencadenantes del asma en su hogar! Estos limpiadores funcionan bien y se preparan fácilmente con artículos que puede comprar en el supermercado. Importante: Si los almacena, ¡etiquételes!

Limpiadores generales

- Mezcle 7 gotas de jabón lava-trastes en una botella con atomizador de tamaño estándar (24 oz.) y llénela de agua. Limpia mostradores, pisos y paredes.
- Mezcle bicarbonato de sodio con agua tibia. Limpia tinas, azulejos, duchas y tazas de inodoro.

Limpiadores de pisos

- Añada ½ taza de vinagre blanco a ½ galón de agua. No es necesario enjuagar. Limpia el linóleo y el azulejo.

Limpiador de vidrio

- Mezcle 1/2 medida de vinagre blanco con 1/2 medida de agua. Frota las ventanas con papel periódico.

Limpiador de drenaje

- Vierta ½ taza de bicarbonato de sodio en el drenaje y luego ½ taza de vinagre blanco. Déjelo reposar durante 15 minutos. Después vierta una olla de agua hirviendo en el drenaje.

Limpiador y pulidor de muebles

- Mezcle 1 parte de **jugo de limón** con 2 partes de **aceite de oliva o mineral**. Utilícelo con una botella con atomizador y una esponja o un paño.

Limpiador de hornos

- (No utilizar en hornos de autolimpieza) Mezcle 1 taza de bicarbonato de sodio con agua para hacer una pasta. Aplique sobre las superficies del horno y deje reposar. Talle con un estropajo.



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

El contenido proviene de Cuidar de sí mismo mientras cuida de otros (Caring for Yourself While Caring for Others), 2011, Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional, Programa de Trabajo de Salud Ocupacional de la Universidad de California en Berkeley, la Autoridad Pública de Servicios de Apoyo en el Hogar (In-Home Supportive Services, IHSS) y la Unión Internacional de Trabajadores de Servicio (Service Employees International Union, SEIU) – Trabajadores de Atención a Largo Plazo Unidos.