



# IMPACT

Improving Pediatric Asthma Care in the District of Columbia



Committed to Kids' Health and Education

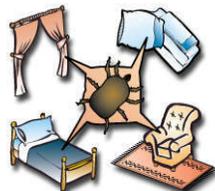
## ZONA SEGURA DEL SUEÑO

*Cree un espacio donde los pulmones de su hijo puedan descansar toda la noche...*



### Reducir el polvo y los ácaros del polvo

- ❑ Ponga las almohadas y los colchones en las cubiertas especiales.
- ❑ Lave las mantas, sábanas, y fundas de las almohadas en **agua caliente** cada semana.
- ❑ Pase la aspiradora por las alfombras una vez por semana cuando su hijo **no** está en el cuarto, usando un filtro doble o de HEPA\*.
- ❑ Use un trapo limpio y húmedo para limpiar todas las superficies en el cuarto de su hijo todas las semanas.
- ❑ Limpie todos los pisos expuestos con una fregona mojada todas las semanas.
- ❑ No use un vaporizador ni humidificador.
- ❑ Mantenga los animales de peluche fuera de la cama, o lávelos en agua caliente (o congélelos por 24 horas) cada semana.



### Otras sugerencias

- ❑ No permita ningún humo, como tabaco, velas, o incienso en el cuarto del niño.
- ❑ No permita ningún olor fuerte como perfume o productos de limpieza en el cuarto del niño.
- ❑ No use almohadas o cobijas de plumas.
- ❑ No permita que nadie coma en el cuarto del niño.
- ❑ No permita animales domésticos en el cuarto del niño.

### Otras metas especiales:

---



---



---



---

\*HEPA = high efficiency particulate air