

ASTHMA FRIENDLY CLEANING OPTIONS

All Purpose Cleaner: Mix 1/4 cup **white vinegar**, 4 cups of **water**, and 3-4 drops of **liquid castile soap** in a spray bottle. Spray onto surfaces, like countertops and windows. Then use a cloth or rag to wipe the surface. Use newspaper to wipe down glass.

Tub, Toilet, and Sinks: Combine **baking soda** and **liquid castile soap** on surfaces and then rub with a rag. Rinse well.

Dusting and Polishing: Use a damp cloth or rag to wipe down surfaces. Use a few drops of **olive oil** to polish surfaces.

Mold and Mildew: Spray **white vinegar** directly onto moldy areas. Let dry, then scrub vinegar and mold away. Mix **salt** with **lemon juice** or **white vinegar** to make a paste. Scrub areas with mold.

Dry surfaces when finished.



General Tips

- Avoid harsh chemical cleaners and strongly scented cleaners.
- Use unscented detergents and fabric softeners.
- Avoid air fresheners, deodorizers, plug ins, and candles.
- Use baking soda instead of scented air fresheners to absorb odors.
- After bathing or showering, turn on the bathroom fan or open a window for at least 15 minutes.
- Replace or clean moldy shower curtains.
- Fix leaky plumbing.

LIMPIEZA PARA HOGARES DE NIÑOS CON ASMA

Limpiador general para todos los usos: Mezcle 1/4 taza de **vinagre blanco**, 4 tazas de **agua** y 3-4 gotas de **jabón líquido** en una botella rociadora. Échelo sobre las superficies como los tableros de mesa y las ventanas y limpie con un trapo. Utilice periódicos para limpiar el vidrio.

Bañadera, inodoro y lavamanos: Combine **bicarbonato de sodio** y **jabón líquido** en la superficie y luego frote con un trapo. Enjuague bien.

El polvo: Utilice un paño o trapo húmedo para limpiar las superficies. Utilice unas gotas de **aceite de oliva** para pulir las superficies.

El moho: Rocíe **vinagre blanco** directamente en el moho. Déjelo secar, luego frote el área hasta que se quite el vinagre y el moho. **Sal** con **jugo de limón** o **vinagre blanco** se pueden utilizar para crear una pasta para limpiar las zonas con moho. Seque las superficies cuando haya terminado.

Consejos generales:

- Evite limpiadores químicos y limpiadores que son fuertemente perfumados.
- Use detergentes y suavizantes de telas sin olor.
- Evite refrescantes de aire, plug-ins, y velas.
- Use bicarbonato de sodio en lugar de refrescantes de aire con aroma para absorber los olores.
- Después de bañarse o ducharse, encienda el ventilador del baño o abra una ventana por 15 minutos para prevenir moho.
- Reemplace o limpie las cortinas de ducha que tengan moho.
- Arregle tuberías con fugas.

