

SAFE SLEEPING ZONE

These tips can help you create a space where your child's lung's can rest peacefully at night

Reducing Dust and Dust Mites

- Put pillows and mattress in special anti-dust mite covers.
- Wash blankets, sheets, and pillowcases in hot water every week.
- Vacuum every week when your child is **NOT** in the room using a High Efficiency Particulate Air (HEPA) filter or double layer bag.
- Use a clean damp cloth to wipe all bedroom surfaces every week.
- Clean all exposed floors with a damp mop every week.
- Do **NOT** use a humidifier or vaporizer.
- Clean stuffed animals every week.



To reduce other triggers, do **NOT** allow these in your child's bedroom:

- Smoke from tobacco, candles, or incense.
- Strong smelling perfumes, diffusers, plug-ins, incense sprays, or cleaning products.
- Feather pillows or down comforters.
- Eating in the bedroom.
- Pets

ZONA SEGURA PARA DORMIR

Estos consejos le pueden ayudar a crear un espacio donde los pulmones de su hijo(a) puedan descansar toda la noche

Reducir el polvo y los ácaros de polvo

- Ponga las almohadas y colchones en cubiertas hipoalérgicas.
- Lave las sábanas, y fundas de las almohadas en agua caliente cada semana.
- Pase la aspiradora por las alfombras una vez por semana cuando su hijo(a) no está en el cuarto, usando un filtro doble, o de HEPA (High Efficiency Particulate Air).
- Limpie todas las superficies con una toalla húmeda todas las semanas.
- Limpie todos los pisos con una franela mojada todas las semanas.
- **No** use un vaporizador ni humidificador.
- Mantenga los juguetes de peluche fuera de la cama, y lávelos cada semana.



Para reducir otros provocadores, NO PERMITA estas cosas donde duerme su hijo(a):

- Humo de tabaco, velas, o incienso.
- Olores fuertes de perfume o productos de limpieza.
- Almohadas o cobijas de plumas.
- Comer en el cuarto.
- Animales domésticos.