



Safe Cleaning for People with Asthma

Recipes for easy-to-use household cleaners that won't irritate airways!

Cleaning with non-toxic cleaners is a great way to both clean your home and manage asthma. These recipes are easy, cheap and non-polluting.

Tips for Green Cleaning

- Clean the house when the person with asthma is NOT home, if possible!
- If liquid castile soap is unavailable, Murphy's Soap is a great substitute.
- Use microfiber cloths for more effective cleaning.

All-Purpose Cleaner

- 1 ½ cup baking soda
 - ½ cup liquid castile soap
 - ½ cup water
 - 2 tablespoons vinegar
- Mix baking soda and liquid soap in a bowl. Add water, then add vinegar. Pour into squeeze bottle. If too thick, add water. Shake well. Squirt in tub, sink, toilet, counter, etc. Scrub and rinse.

Toilet Cleaner

- Baking soda
 - Liquid castile soap
- Sprinkle baking soda inside the bowl. Add a couple of drops of soap. Scrub with a toilet bowl brush and finish outside surfaces with a rag sprinkled with baking soda.

Tub and Sink Cleaner

- Baking soda
 - Liquid castile soap
- Use baking soda in place of your scouring powder. Sprinkle it on porcelain and rub with a wet rag. Add a little soap to the rag for more cleaning power. Rinse well.

Drain Cleaner

- Baking soda
 - Vinegar
 - Boiling Water
- This recipe will free minor clogs. Pour ½-cup baking soda down the drain, then ½-cup of vinegar. Let it fizz for a few minutes. Then, very carefully to avoid getting burned, pour a teakettle full of boiling water down the drain. Repeat if needed. If the clog continues, use a plunger.



Scouring Powder

- Baking soda
 - Liquid castile soap
- Use baking soda instead of scouring powder. Wet the area. Sprinkle baking soda and rub with wet rag. Add a little soap to the rag for more cleaning power. Rinse well. For toilets, sprinkle baking soda into bowl, add a few drops of castile soap, then scrub.

Window and Mirror Cleaner

- Vinegar
 - Water
- Put ¼-cup vinegar in a spray bottle. Fill with water. Spray on surface. Rub with lint-free rag, or newspaper. For outdoor windows, use a sponge and wash with warm water with a few drops of liquid castile soap. Rinse well and squeegee dry.

Oven Cleaner

Do not use this cleaner on self-cleaning ovens.

- Baking soda
 - Water
 - Scouring pad
- Mix 1-cup of baking soda with water to make a paste. Apply to oven surfaces, and let stand 5-10 minutes. Use a scouring pad for scrubbing most surfaces. A spatula or bread knife is effective to get under large food deposits. This recipe will require "Elbow Grease." Try spot cleaning your oven regularly.

08/2013 All recipes from The American Lung Association of Oregon's "Suggestions for Green Cleaning"



Limpieza segura para personas con asma

Recetas fáciles de usar para limpiar la casa que no irritan las vías respiratorias!

Usar limpiadores no tóxicos es una forma excelente de limpiar la casa y controlar el asma. Estas recetas son fáciles, económicas y no contaminan.

Otras sugerencias para limpiar y mantenerse alejado de causadores de asma

- ¡Limpie su casa cuando la persona que tiene asma NO está en la casa si es posible!
- Si el jabón de castilla líquido no está disponible, jabón de Murphy es un gran sustituto.
- Utilice paños de microfibra para la limpieza más eficaz.

Limpiador todo propósito

- 1 ½ taza de bicarbonato de sodio
- ½ taza de jabón de castilla líquido
- ½ taza de agua
- 2 cucharaditas de vinagre
- 16 oz botella con tapa abatible

Mezcle bicarbonato de sodio y jabón de castilla líquido en un recipiente. Agregue agua, después vinagre. Vacíela en una botella. Si está muy espeso, agregue agua. Agite bien. Aplique un chorro en la tina, lavabo y retrete, etc. Estrega y enjuague.

Limpiador de toilet

- Bicarbonato de Sodio
 - Jabón de castilla líquido
- Rocíe bicarbonato de sodio en la taza. Añada un par de gotas de jabón. Estrega con un cepillo para toilet y termine las superficies de afuera con un trapo con bicarbonato de sodio.

Bañera y Fregadero

- Bicarbonato de Sodio
 - Jabón de castilla líquido
- Use bicarbonato de sodio en lugar de su polvo para estregar. Rocíelo en la porcelana y estrega con un trapo húmedo. Añada un poco de jabón al trapo para dar más poder de lavado. Enjuague bien.

Limpiador de drenaje

- Bicarbonato de Sodio
- Vinagre
- Agua Hirviendo

Esta receta ayudará a destapar obstáculos menores. Añada ½ taza de bicarbonato de sodio por el drenaje, después ½ taza de vinagre. Déjelo burbujear unos minutos. Luego, con mucho cuidado para evitar quemaduras, añada una tetera o cafetera llena de agua hirviendo por el drenaje. Repita si necesita. Si el obstáculo continúa, use un desatascador.



Polvo Estregador

- Bicarbonato de Sodio
 - Jabón de castilla líquido
- Use bicarbonato de sodio en lugar de polvo tallador. Humedezca el área. Rocíe bicarbonato de sodio y talle con un trapo húmedo. Agregue un poco de jabón de castilla al trapo para que tenga mas poder limpiador. Enjuague bien. Para toiles, rocíe bicarbonato de sodio en un recipiente y agregue unas gotas de jabón de castilla en un trapo y talle.

Limpiador de ventanas y espejos

- Vinagre
- Agua

Ponga ¼ taza de vinagre en una botella rociadora. Llénela con agua. Rocíe la superficie. Estrega con un trapo que no deje pelusa, o periódico. Para ventanas que están afuera, use una esponja y lave con agua tibia con unas gotas de jabón de castilla. Enjuague y seque con limpiadores de goma.

Limpiador de horno

No use esta receta para horno de auto lavado.

- Bicarbonato de Sodio
 - Agua
 - Esponja para estregar
- Mezcle 1 taza de bicarbonato de sodio con agua hasta hacer una pasta. Aplique a las superficies del horno, déjelo reposar por un rato. Use una esponja para estregar y friegue todas las superficies. Una espátula o un cuchillo de pan son efectivos para llagar a mayores depósitos de comida. Esta receta requiere "Fuerza" Intente limpiar su horno regularmente.

All recipes from The American Lung Association of Oregon's "Suggestions for Green Cleaning"