



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

- ¡Limpie su casa cuando la persona que tiene asma NO está en la casa si es posible!
- Utilice paños de microfibra para la limpieza más eficaz.
- Limpie el polvo con un paño húmedo.
- Use una aspiradora de filtro HEPA.



Cleaning Supplies

- El vinagre y el bicarbonato de sodio son alternativas baratas y efectivas (en vez de lejía y amoníaco)
- El jabón de castilla líquido es un jabón a base de plantas - aunque puede ser caro, una pequeña botella puede durar mucho tiempo.
- Si el jabón de castilla líquido no está disponible, jabón de Murphy es un gran sustituto.

Limpiador todo propósito

- 1 $\frac{2}{3}$ taza de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{2}$ taza de jabón de castilla líquido
- $\frac{1}{2}$ 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.

Pioneer Valley Asthma Coalition

www.pvasthmacoalition.org, pioneervalleyasthmacoalition@gmail.com

This project is supported by :



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 liquido

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 mayors 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”

Pioneer Valley Asthma Coalition

www.pvasthmacoalition.org, pioneervalleyasthmacoalition@gmail.com

This project is supported by :

