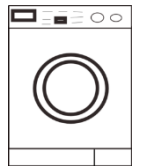




Top Ten Actions to Control Asthma Triggers in Your Home

1. No smoking indoors (or in the car).
2. Cover mattress, box springs, and pillows with special allergy-proof encasings.
3. Remove carpet in the bedroom or vacuum often.
4. Regularly clean your home to remove dust.
5. Wash bedding in hot water weekly.
6. Fix leaks and moisture problems.
7. Store all food in air-tight containers or in the refrigerator.
8. Clean up crumbs and dirty dishes and remove garbage daily.
9. Keep cats, dogs, and caged pets out of bedrooms.
10. Avoid using products with strong odors around family members with asthma.



These action steps can reduce asthma triggers. This can reduce asthma attacks. Remember, Asthma Needs Action.

Developed by the Pediatric/Adult Asthma Coalition of New Jersey

For more information, contact: Pioneer Valley Asthma Coalition

www.PVAsthmaCoalition.org, pioneervalleyasthmacoalition@gmail.com, 413.794.7600



Children's
Miracle Network
Hospitals

Baystate  Children's Hospital. 

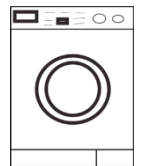
Baystate  Medical Center
Pulmonary Rehabilitation

 AMERICAN
LUNG
ASSOCIATION.
Fighting for Air



Diez Acciones Principales para Controlar los Disparadores de Asma en su Hogar

1. No fume en lugares cerrados (o en el carro).
2. Cubra los colchones, somieres y almohadas con revestimientos especiales a prueba de alergia.
3. Quite la alfombra del dormitorio o aspírela a menudo.
4. Limpie su hogar con regularidad para quitar el polvo.
5. Lave la ropa de cama en agua caliente todas las semanas.
6. Repare pérdidas y problemas de humedad.
7. Almacene todos los alimentos en contenedores herméticos o en el refrigerador.
8. Limpie las migas y la vajilla sucia y retire la basura todos los días.
9. Mantenga a los gatos, perros y mascotas en jaulas fuera de los dormitorios.
10. Evite el uso de productos con olores fuertes cerca de los miembros de la familia con asma.



Estos pasos de acción pueden reducir los disparadores del asma. Esto puede reducir los ataques de asma. Recuerde, el Asma requiere una Acción.

Developed by the Pediatric/Adult Asthma Coalition of New Jersey

For more information, contact: Pioneer Valley Asthma Coalition

www.PVAsthmaCoalition.org, pioneervalleyasthmacoalition@gmail.com, 413.794.7600



Children's
Miracle Network
Hospitals

Baystate  Children's Hospital. 

Baystate  Medical Center
Pulmonary Rehabilitation

 AMERICAN
LUNG
ASSOCIATION.
Fighting for Air