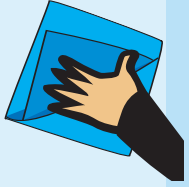


# Diez Acciones Importantes

## Para Reducir los Provocadores del Asma en Lugares de Cuidado a Niños



**1.** Saque el polvo con un paño húmedo con frecuencia cuando los niños no estén presente



**2.** Use colchones o cubiertas de cuna/colchón impermeables contra microbios y lave la ropa de cama en agua caliente, semanalmente



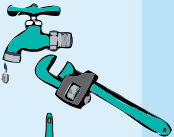
**3.** Prohíba animales (particularmente con pelo o plumas)



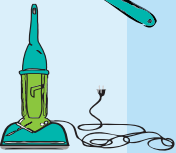
**4.** Prohibir que se fume adentro del establecimiento o en áreas de recreo



**5.** No debería permitir el uso de perfumes, productos de limpieza con aroma y otros productos aromáticos



**6.** Arreglar inmediatamente las goteras en la plomería y otras fuentes de agua excesiva



**7.** Aspirar con frecuencia las alfombras y muebles tapizados cuando los niños no estén presente



**8.** Guardar todos los alimentos en recipientes herméticos, limpiar las migajas y líquidos derramados, y desechar la basura apropiadamente



**9.** Usar técnicas integradas para eliminar insectos (use los tratamientos con menos tóxicos para empezar y luego aumente el uso de tratamientos mas tóxicos si hacen falta)



**10.** Mantener a los niños adentro cuando el pronóstico del tiempo indique niveles insalubres del ozono o hay demasiado polen en el aire. Para mas información acerca del ozono en New Jersey visite a [www.state.nj.us/dep/airmon](http://www.state.nj.us/dep/airmon)