

Cleaning Your Home to Control Asthma

Some products used to clean your home may cause asthma symptoms. Here are some “asthma friendly” cleaning tips and product substitutes that are safe to use.

ALL-PURPOSE/FLOOR CLEANER*



1 ½ cups distilled water
½ cup white vinegar
1 tsp dish soap

Use with a cleaning cloth as a multi-surface cleaner for counters, appliances, floors, cabinets, etc.

TIP: To remove heel marks, rub marks with a paste of baking soda and water

SCRATCH-FREE SCRUBBER



Sprinkle baking soda on a used lemon half and use as a scratch-free scrubber on counter tops and tiles.

CRAYON MARKS



Apply white vinegar sparingly to crayon mark, rub and let dry

GLASS AND WINDOW CLEANER*



2 cups distilled water
1 cup white vinegar

TIPS:

- To remove stubborn spots and streaks from minerals in hard water, use undiluted vinegar.
- Avoid using newspaper to clean glass as some people are sensitive to fumes from newsprint.

BATHROOM CLEANER*



2 cups distilled water
2 tbsp white vinegar

Apply with a sponge or spray to clean sink, tub, toilet and bathroom floor.

TIPS: To reduce mold and mildew:

- Fix any leaking plumbing
- Turn on the fan for 15 minutes or longer when showering or bathing. If the bathroom does not have a fan, open a window for 15 minutes or longer.

SHOWER SOAP SCUM SPRAY*

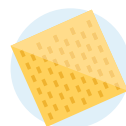


1 cup white vinegar
1 cup unscented dish soap

Deep cleaning: spray on walls and fixtures, let soak, clean with abrasive sponge. Use gloves and ventilate the room with a fan or open a window.

TIP: Pour ¼ cup baking soda and 1 cup vinegar into a strong, small plastic bag and tie it onto the shower head. Leave it for an hour. Remove the bag and turn on the water. Water build-up will be gone and the shower head will be clean.

POLISH FOR WOOD FURNITURE*



1 cup of olive oil
½ cup of lemon juice or white vinegar

Work mixture into the furniture with a soft cloth.

AIR FRESHENER



1 teaspoon baking soda
2 cups hot water
1 teaspoon lemon juice.

Pour into spray bottle and spray as an air freshener

TIP: Deodorize your trash cans by sprinkling baking soda in the bottom.

KITCHEN SANITIZER



Use full strength white vinegar to kill germs on kitchen counters, stoves, and cutting boards.

TIP: Test it on a small area first.

DISHWASHING



Use plain liquid soap, add some lemon juice or white vinegar to cut grease.

TIPS: Avoid soaps with fragrance.

*Source: Environmental Health, Department of Family and Community Medicine, Baylor College of Medicine (2009). Green Cleaning Recipes. Used with permission. Medical Review: Dr. Harold J. Farber, MD. MSPH. Associate Medical Director, Texas Children's Health Plan.

Limpieza de hogar para controlar el asma

Ciertos productos de limpieza pueden causar los síntomas del asma. A continuación se ofrecen algunos consejos de limpieza y sustitutos de productos "aptos para el asma" que son seguros de usar.

LIMPIADOR MULTIPROPÓSITO*

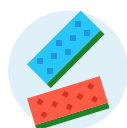


1 ½ taza de agua destilada
½ taza de vinagre blanco
1 taza de jabón de lavaplatos

Usar con un paño de limpieza como limpiador de superficies múltiples para mostradores, electrodomésticos, pisos, gabinetes, etc.

SUGERENCIA: Para eliminar las marcas de los zapatos, frotar con una pasta de bicarbonato de sodio y agua.

ESTROPAJO QUE NO RAYA



Espolvorea bicarbonato de soda sobre medio limón ya usado y utilizarlo como un estropajo que no raya para limpiar superficies de cocina y azulejos.

MARCAS DE CRAYÓN



Aplica vinagre con moderación sobre cada marca de crayón, frota y deja secar.

LIMPIADOR DE VIDRIOS Y VENTANAS *



2 tazas de agua destilada
1 taza de vinagre blanco

SUGERENCIAS:

- Para eliminar manchas rebeldes y rayas de minerales en agua dura, usar vinagre sin diluir.
- Evita el uso de periódicos para limpiar el vidrio, ya que algunas personas son sensibles a los vapores del papel de periódico.

LIMPIADOR DE BAÑO*



2 tazas de agua destilada
2 cucharadas de vinagre blanco

Aplicar con una esponja o spray para limpiar el lavamanos, la bañera, el inodoro y el piso.

SUGERENCIAS: Para reducir el moho y los hongos:

- Repara cualquier tubería con fugas
- Enciende el ventilador durante 15 minutos o más al ducharse o bañarse. Si el baño no tiene ventilador, abre una ventana durante 15 minutos o más.

SPRAY DE DUCHA PARA RESIDUOS DE JABÓN*



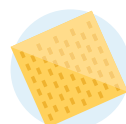
1 taza de vinagre blanco
1 taza de jabón de lavaplatos sin aroma

Limpieza profunda: rociar en paredes y accesorios, dejar en remojo, limpiar con esponja áspera. Usar guantes y ventile la habitación con un ventilador o abra una ventana.

SUGERENCIA: Mezcla ¼ de taza de bicarbonato de sodio y 1 taza de vinagre en una bolsa de plástico pequeña y resistente y atar al cabezal de la ducha. Degarlo por una hora. Retira la bolsa y abre el agua.

La acumulación de agua desaparecerá y el cabezal de la ducha estará limpio.

PULIDOR PARA MUEBLES DE MADERA *



1 taza de aceite de oliva
½ taza de zumo de limón o vinagre blanco

Aplicar y frotar la mezcla en los muebles con un paño suave.

AMBIENTADOR



1 cucharadita de bicarbonato de sodio
2 tazas de agua caliente. agrega
1 cucharadita de jugo de limón.

Vierte en una botella de spray y rociar como ambientador.

SUGERENCIA: Elimina el mal olor de tus botes de basura rociando bicarbonato de sodio en el fondo del bote.

DESINFECTANTE DE COCINA



Usa vinagre blanco sin diluir para matar los gérmenes en las superficies de la cocina, estufas y tablas de cortar.

SUGERENCIA: Probar desinfectante en un área pequeña primero.

LAVAR PLATOS



Usa jabón líquido simple, agregar un poco de jugo de limón o vinagre blanco para cortar la grasa.

SUGERENCIA: Evita los jabones con fragancia.