

**UME ASMATIKOAK
NIÑOS ASMATICOS****UME ASMATIKOEN ETXEETAN HARTU BEHARREKO****NEURRIAK****UMERAREN GELAN:**

1. **ZORRO IRAGAZGAITZAK** (akaroen aurkako material bereziak edo plastikoa), koltxoiaren goiko eta alboko alde eta burkoa estaltzen dutenak, gutxienez .
2. Kendu peluxeak (edo garbitu 65 °C-ra edo izoztu 24 orduz, maiz), eta, ahal izanez gero, kendu altzari tapizatuak, moketa, alfonbrak, lumazko edredoia eta gortina trinkoak.
3. **GARBITU OHEKO ARROPA ETA** plastikozko **ZORROAK** astean behin ur beroarekin (65 °C). Halaber, ondo xukatutako zapi heze bat edo xurgagailua pasatu behar zaie koltxoiari, burkoei eta ohe-oinarriari.
4. egin gauza bera gelako ohe guztietan, umeak gela beste inorekin partekatzen badu.
5. Aireztatu logela egunero, 30 minutuz gutxienez.
6. Ez ipini arropa lehortzen erradiadorearen gainean.
7. Ez pilatu arropa edo liburu asko umearen logelan.

ETXE OSOAN:

1. EZ ERRE (balkoian edo leihoan baino ezin da erre).
2. Garbiketa orokorra egiteko, erabili xurgagailua (HEPA iragazkia duena) edo zapi heze bat. Ez eskobatu.
3. Astean behin edo bitan garbitu, xurgagailuz, sofak eta, oro har, mota guztietako altzari tapizatuak.
4. Abereren batekiko sensibilizazio alergikoren bat badu, kendu egin behar da animalia etxetik. Sensibilizaziorik ez badu, umearen gelatik kanpo egon behar du, eta, ahal izanez gero, etxetik kanpo.
5. Ez erabili hezegailurik.
6. Konpondu hormetako hezetasunak (iragazpenak, "orban" berdeak edo beltzak).

Ez da komeni ozpinetan jarritako tipulinik jatea, ontziratu gabeak, metabisulfito izeneko gehigarri bat izaten baitute (kantitate handia). Krisialdiak eragin diezazkieke gehigarri horrek paziente asmaticoei.

MEDIDAS AMBIENTALES EN EL DOMICILIO EN NIÑOS**ASMATICOS****EN LA HABITACION DEL NIÑO:**

1. **FUNDAS IMPERMEABLES** (plástico o materiales especiales antiácaros), que cubran la cara superior y lateral del colchón por lo menos, y la almohada.
2. Retirar peluches (o lavar a 65°C ó congelar 24h, frecuentemente) y, si es posible retirar muebles tapizados, moqueta, alfombras, edredones de pluma y cortinones.
3. **LAVAR LA ROPA DE LA CAMA Y FUNDAS** de plástico semanalmente con agua caliente (65°), así como las fundas de plástico. A la vez pasar un trapo húmedo bien escurrido o aspirar al colchón, almohadas y base de la cama.
4. Si el niño comparte habitación aplicar las mismas medidas en todas las camas del dormitorio.
5. Ventilar diariamente el dormitorio por lo menos durante 30 minutos.
6. No poner en su radiador ropa a secar.
7. No almacenar en su dormitorio mucha ropa ni libros.

EN TODO EL DOMICILIO:

1. NO FUMAR (sólo se puede fumar en el balcón o en la ventana)
2. Para la limpieza en general emplear aspiradora (filtro HEPA) o trapo húmedo, no barrer.
3. Aspirar 1 ó 2 veces por semana los sofás, y en general todo tipo de mueble tapizado.
4. Si existe sensibilización alérgica algún animal doméstico debe retirar el animal del domicilio, si no existe sensibilización debe mantenerlo fuera de la habitación del niño y preferiblemente fuera de la casa.
5. No emplear humidificadores.
6. Resolver las humedades (filtraciones, " manchas" verdes o negras) de las paredes.

Es recomendable evitar la ingesta de cebolletas en vinagre a granel ya que contienen una gran cantidad de un aditivo (metabisulfito) que puede provocar crisis en pacientes asmáticos.