

Las cucarachas y sus heces son más que una simple plaga.

CUCARACHAS



PUEDEN PROVOCAR ATAQUES DE ASMA GRAVES.



**Pase la aspiradora o barra
con frecuencia para reducir
las probabilidades de tener
un ataque de asma.**

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN EN:

ControlAsthma.hawaii.gov



En un colchón usado puede haber hasta 10 millones de ácaros.



PUEDEN PROVOCAR ATAQUES DE ASMA GRAVES.



Lave las sábanas, las fundas de almohada y los peluches con frecuencia para reducir las probabilidades de tener un ataque de asma.

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN EN:

ControlAsthma.hawaii.gov



El moho puede aparecer en cualquier parte, en especial en lugares húmedos.

MOHMO



PUEDA PROVOCAR ATAQUES DE ASMA GRAVES.



Seque los trajes de baño, las toallas y la ropa antes de que aparezca el moho para reducir las probabilidades de tener un ataque de asma.

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN EN:

ControlAsthma.hawaii.gov



El vapeo y el humo en el aire son dañinos para más que los pulmones.

HUMO DE SEGUNDA MANO Y VAPEO

**PUEDEN PROVOCAR ATAQUES
DE ASMA GRAVES.**



**Mantenga el aire
libre de humo
donde haya niños
para reducir las
probabilidades
de que tengan un
ataque de asma.**

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN EN:

ControlAsthma.hawaii.gov



HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HAWAIIQUITLINE.ORG | 1-800-784-8669