

ZONA SEGURA DEL SUEÑO

Cree un espacio donde los pulmones de su hijo puedan descansar toda la noche.

Reducir el polvo y los ácaros del polvo

- Ponga las almohadas y los colchones en las cubiertas especiales.
- Lave las mantas, sábanas, y fundas de las almohadas en agua caliente cada semana.
- Pase la aspiradora por las alfombras una vez por semana cuando su hijo no está en el cuarto, usando un filtro doble o de HEPA*.
- Use un trapo limpio y húmedo para limpiar todas las superficies en el cuarto de su hijo todas las semanas.
- Limpie todos los pisos expuestos con una fregona mojada todas las semanas.
- No use un vaporizador ni humidificador.
- Mantenga los animales de peluche fuera de la cama, o lávelos en agua caliente (o congélelos por 24 horas) cada semana.

Otras sugerencias

- No permita ningún humo, como tabaco, velas, o incienso en el cuarto del niño.
- No permita ningún olor fuerte como perfume o productos de limpieza en el cuarto del niño.
- No use almohadas o cobijas de plumas.
- No permita que nadie coma en el cuarto del niño.
- No permita animales domésticos en el cuarto del niño.



*High Efficiency Particulate Air