

COVID-19 Y ASMA

Medicamento

- Asegúrese de que los medicamentos **estén actualizados** y que tenga suficiente.
- Manténgalos a mano



Prevención



- **Lávese las manos** frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Sécate las manos por completo.
- **Quéedese en casa** cuando esté enfermo para prevenir la propagación de enfermedades respiratorias.
- **al toser o estornudar, cubra su boca** con el codo flexionado o con un pañuelo desechable.
- **Limpie y desinfecte** objetos y superficies que se tocan con frecuencia. Consulte la sección de como hacer una "Limpieza saludable" a continuación.

Servicios Gratuitos

- [Asthma Home Visits](#)
- [Breathe Easy at Home](#)



Medico de Cabecera

- **Hable** con su medico de cabecera **para hacer un plan.**



Resfriado / Gripe / COVID-19

Use esta información para protegerse y proteger a otros del resfriado, la gripe y el COVID-19 durante todo el año.

¡Vacunarse contra la gripe es muy importante!



Recursos

- [Boston Public Health Commission \(BPHC\)](#).
- [Centers for Disease Control \(CDC\)](#).

Limpieza Saludable

Protege tu salud y la salud de quienes te rodean.

- Use agua y jabón siempre que sea posible.
- Los productos químicos y los productos de limpieza se pueden absorber en la piel, quemar, irritar o dañar los ojos y los pulmones.
- Estos productos pueden causar **asma**, ataques de asma y otros problemas de salud. Úselo según las indicaciones y no lo use en exceso.
- ¡Nunca mezcle productos! ¡El cloro / blanqueador con amoníaco puede ser mortal!
- Use **guantes y máscaras protectoras** cuando use estos productos.
- **Abra las ventanas o tenga otra ventilación al aire libre.** Limpiar cuando no haya otras personas cerca.
- Después de la limpieza, **lávese las manos con agua y jabón.** Secarlas completamente.
- Cuando sea posible, use **productos sin perfume y sin colorantes** que estén **certificados por Green Seal o Ecologo.**



Obtenga más información en www.bphc.org/asthma

#cadarespirocuenta