

# 采用这些健康家庭的小提示

## 控制哮喘

在许多家庭将他们所有的时间都花在家里的情况下，[特区健康住宅协会\(DC Healthy Housing Collaborative\)](#)与您分享以下提示，您可以按照这些提示来控制您的哮喘或控制您孩子的哮喘。



### 提示#1：将您的鞋脱在门口。

进家时脱下鞋子。这有助于防止将过敏原、灰尘和污垢带入家中。

### 提示 #2: 防止尘螨进入您的床

使用诸如拉链式过敏枕头保护套之类的保护套罩覆盖您的枕头和床垫。定期用温水清洗枕头套，床单和毯子，以清除诱发哮喘的灰尘和过敏原。

### 提示 # 3：防止尘螨存活在孩子的毛绒动物玩具身上

如果您的孩子与毛绒动物玩具一起睡觉，则每周一次将玩具放入烘干机一小时，或者每周一次将其放入塑料袋中并置入冻箱冷冻几小时。

### 提示4：经常清洁地板

每天或尽可能经常地擦拭地板或吸尘地毯。



### 提示 #5: 控制宠物毛发

养宠物时，保持地板清洁尤为重要。宠物毛发会引起哮喘发作。确保宠物远离您的卧室和孩子的房间。

### 提示 #6: 预防虫害

诸如老鼠或蟑螂等虫害会诱发您或您的孩子的哮喘。请阅读我们的虫害提示表，了解如何将其拒之门外。

### 提示 #7: 设法防止霉菌在您的家中生长

霉菌喜欢在家里潮湿的地方生长。如果您租用公寓或住宅，则房东可能有责任处理霉菌和漏水。请访问我们的网站以获取有关霉菌的更多信息。

# 防止老鼠和蟑螂进您家

因为许多的家庭都将他们所有时间花在家里，特区健康住宅协会分享以下提示，防止老鼠、蟑螂和其他虫害进家。



## 提示#1：在两此喂食之间清空宠物食盆

您的宠物喜欢食物，但蟑螂（水虫）等虫害也一样。当您的宠物不进食时，清空您的宠物的食盆，以防止不受欢迎的虫害找到食物。

## 提示#2：将您的食物存放在较厚的塑料容器中

老鼠可以咬穿硬纸板或薄塑料，而且虫子可以嚼穿谷物盒。使用厚塑料容器，以确保您的食物安全。

## 提示#3：盖好您的垃圾桶

找一个盖子或以其他方式盖住厨房的垃圾桶。无盖的垃圾桶会招虫害。

## 提示#4：清空您的水槽

不要将碗碟和积水留在水槽中是很重要的。上床睡觉之前，请清洁并收拾好碗碟，以免在夜间招虫子。

## 提示#5：请勿使用杀虫喷雾剂或雾化剂

喷雾剂不是治疗蟑螂的好方法。喷雾产生的气味还会引起哮喘发作。相反，请使用错误杀虫诱饵和凝胶。这些产品将杀死成虫和卵。

## 提示#6：用填缝剂和铜线填充小孔，以防止老鼠进入

老鼠可能会通过门板下和脚踢板下的小缝隙进入家中。使用填隙和铜线遮盖厨房和门口附近的小孔。

## 提示#7：如果邻居搬出去要注意

如果您居住在公寓楼中，而且邻居搬家走了，老鼠可能会从他们的公寓跑到您的公寓。在这段时间内，请按照上述提示花费额外的时间，不要给老鼠进家。

