

Objetivos para liberarse de las cucarachas

Limítese a comer en el área de la cocina o el comedor.



Coloque todos los alimentos abiertos y no refrigerados en bolsas selladas o recipientes plásticos.

Pase la aspiradora todas las semanas en las áreas con alfombra. Limpie con un trapo húmedo las áreas sin alfombra.



Limpie el horno, la parrilla y las bandejas de goteo de la cocina. Limpie los derrames que haya sobre la cocina todos los días.



Si encuentra excremento de cucarachas en el baño, limpie los gabinetes debajo del lavabo del baño.

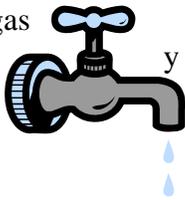


Comuníquese con el dueño del edificio sobre el problema con las cucarachas.



Todos los días tire los periódicos viejos y las cosas que no sirvan.

Repare las fugas y los grifos que goteen.



Retire los residuos o séllelos diariamente.



Use trampas o llame a un exterminador. Asegúrese de que el exterminador sepa que en la casa vive una persona asmática.

Limpie las migas y los derrames de alimentos de cajones, estantes, mesadas y pisos de la cocina, todos los días.



Lave las mantas y las sábanas de la cama cada dos semanas con agua caliente.



Use una cubierta para el colchón en su cama.

