

## Asthma Triggers

### Second & Third Hand Smoke



### Inhaling Smoke

### Airway Infections



### Strong Odors & Fumes



### Kerosene Heaters

### Weather Changes



## Ways to Avoid Them

- Do not allow anyone to smoke in the home or car at any time.
- Do not stay in areas where there will be exposure to smoke.
- Help to quit smoking is at 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) or [www.quitnownc.org](http://www.quitnownc.org).
- Avoid being near fireworks, outdoor burning, campfires or indoor log fires.

- Get your flu shot!**
- Wash hands before eating and after using the bathroom.
- Do not share eating utensils or drink after others.
- Keep away from others that are sick.

- Avoid strong odors such as perfumes, soaps, glues, paints and insect sprays.
- Do not use incense or aerosol sprays (Pam, air fresheners, deodorants, hair sprays or any other spray) in the house.
- Dilute cleaning products to decrease strong odors or clean when the person is not at home.
- Avoid chlorine smells of swimming pools.
- Air out a room after painting and use vent when cooking.
- If possible, do not use kerosene/oil or propane heaters.

- Cover nose and mouth with a scarf or coat collar when going outside on cold days.

## Exercise Can Be a Trigger But Don't Avoid It!



- When asthma is well controlled, exercise should not be a trigger.
- Contact the doctor if exercise triggers trouble breathing or other asthma symptoms.

## Asthma Triggers If allergic to any of these, here are ways to avoid them:

### Dust mites



- Encase pillows and mattresses with mite or allergen-proof encasings.
- Wash sheets, pillowcases and blankets in hot water weekly.
- Damp mop or vacuum using a HEPA vacuum bag weekly. Dust with a damp cloth weekly.
- Wash stuffed animals weekly or place in the freezer overnight.

### Cockroaches, rats & mice



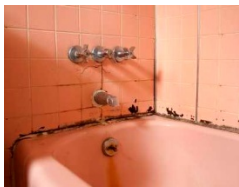
- Block places where rats and mice can enter your home.
- Keep food in the kitchen and out of other rooms.
- Keep food in closed containers and keep garbage cans closed.
- Use roach traps to help get rid of cockroaches.
- Fix leaks to avoid moisture and dampness that attract roaches.

### Animal Allergens



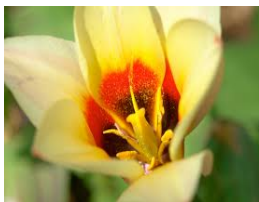
- With a cat allergy, it is the best to find the cat a new home.
- With a dog allergy, keep dog outside of the house or find it a new home.

### Molds



- Fix leaky plumbing or roofs.
- Replace moldy shower curtains and clean bathrooms with bleach to kill the mold.
- Avoid areas where leaves are being blown.
- Avoid live plants in the house. Use an artificial Christmas tree.
- Do not use humidifiers

### Pollen



- Keep windows/ doors closed all the time during the pollen season. Use air-conditioning to filter the air. A HEPA air filter is best.
- Avoid being outdoors when pollen count is high. Mid-day between 10 am and 2 pm may be best for being outside.
- Avoid grass mowing.
- Check the pollen count in the newspaper, on TV/radio or online.
- Bathing or showering after being outside may be helpful.

## Asma Estímulos

### **Humo de segunda y tercer mano**



#### **inhalar humo**

### **Infecciones aéreas**

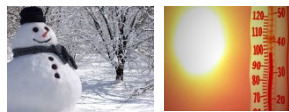


### **Humos y olores fuertes**



#### **Calentadores de keroseno**

### **Cambios climáticos**



## Formas para evitarles

- No permita que nadie fume en su hogar o carro en cualquier momento.
- No permanezca en áreas donde estará expuesto al humo.
- Obtenga ayuda para dejar de fumar en 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o [www.quitnownc.org](http://www.quitnownc.org).
- Evite estar cerca de fuegos artificiales, fogatas, fogatas en campamentos o interiores.
  
- ¡Obtenga su vacuna contra la influenza!**
- Lave sus manos antes de comer y después de ir al baño.
- No comparta utensilios de comida o bebidas después de otros.
- Manténgase lejos de aquellos que estén enfermos.
  
- Evite olores fuertes tales como perfumes, jabones, pegamentos, pinturas y rociadores repelentes contra insectos.
- No use incienso ni rociadores en aerosol (Pam, ambientadores de aire, sprays para el cabello ni cualquier otro tipo de spray) dentro de su hogar.
- Diluya cualquier producto de limpieza para reducir los olores fuertes o limpie cuando la persona no esté en el hogar.
- Evite los olores de cloro en las albercas de natación.
- Ventile la habitación tras pintarla y use el ventilador cuando cocine.
- De ser posible, no use calentadores de aceite/Keroseno o propano.
  
- Cubra su nariz y boca con una bufanda o collar del abrigo cuando salga en días fríos.

## **¡El ejercicio puede ser un estímulo pero no lo evite!**



- Cuando su asma está bien controlada, el ejercicio no deberá ser un estímulo.
- Contacte a su doctor si el ejercicio estimula problemas respiratorios u otros síntomas de asma.

## Asma Estímulos

Si es alérgico a cualquiera de los siguientes, hay maneras de evitarlos:

### Ácaros de polvo



- Use fundas y sábanas a prueba de alérgenos o ácaros.
- Lave las sábanas, fundas y colchas en agua caliente cada semana.
- Trapee o aspire usando una bolsa para aspiradores HEPA cada semana. Desempolve con un trapo húmedo cada semana.
- Lave los animales de peluche cada semana o ponga en el congelador en la noche.

### Cucarachas, ratas y ratones



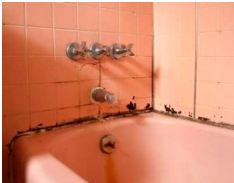
- Bloquee lugares donde las ratas y ratones puedan entrar a su hogar.
- Mantenga la comida en la cocina y fuera de otros cuartos.
- Mantenga la comida en recipientes cerrados y mantenga los botes de basura cerrados.
- Use trampas para cucarachas para poder deshacerse de cucarachas.
- Arregle fugas para evitar humedad y atraer cucarachas.

### Alérgenos de Animales



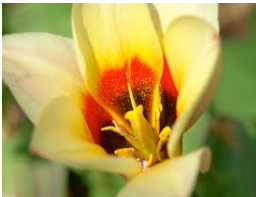
- Con una alergia a gatos, es mejor encontrarle un nuevo hogar al gato.
- Si tiene una alergia a perros, mantenga al perro fuera del hogar o encuéntrele un nuevo hogar.

### Moho



- Arregle la tubería o techos con fugas.
- Reemplace las cortinas de regadera con moho y limpie los baños con cloro para matar el moho.
- Evite áreas donde se soplen las hojas.
- Evite las plantas vivas dentro de su hogar. Use un árbol de navidad artificial.
- No use humidificadores.

### Polen



- Mantenga ventanas/ puertas cerradas en todo momento durante la temporada de polen. Use el aire acondicionado para filtrar el aire. Un filtro de aire HEPA es el mejor.
- Evite estar en el exterior cuando el conteo de polen sea alto. Entre 10 am y 2pm podrá ser mejor para poder salir.
- Evite podar el pasto.
- Verifique el conteo de polen en el periódico, televisión, radio o en línea.
- Podrá ser de gran ayuda bañarse después de estar afuera.