

Asthma Triggers

Second & Third Hand Smoke



Inhaling Smoke

Airway Infections

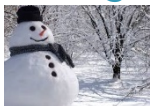


Strong Odors & Fumes



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
- ☐ 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 vents 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

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



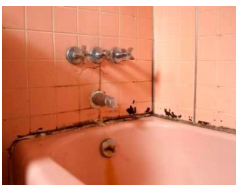
- ☐ Block places where rats and mice can enter your home
- ☐ Keep food in the kitchen and out of other rooms
- ☐ Keep food in closed containers and keep garbage cans closed
- ☐ Use roach traps to help get rid of cockroaches
- ☐ Fix leaks to avoid moisture and dampness that attract roaches

Animal allergies



- ☐ 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

Mold



- ☐ 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
- ☐ 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 (ambientadores de aire, Pam, 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

Formas para evitarles

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



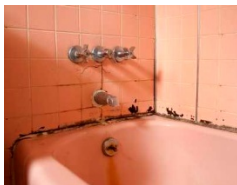
- ☐ Bloquee lugares donde las ratas y ratones puedan entrar a su hogar
- ☐ Mantenga la comida en la cocina y fuera de otros cuartos
- ☐ Mantenga la comida en recipientes cerrados y mantenga los botes de basura cerrados
- ☐ Use trampas para cucarachas para poder deshacerse de cucarachas
- ☐ Arregle fugas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

Alérgenos de Animales



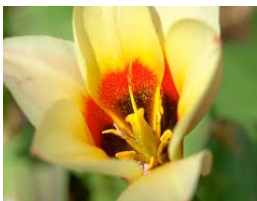
- ☐ Con una alergia a gatos, es mejor encontrarle un nuevo hogar al gato
- ☐ Si tiene una alergia a perros, mantenga al perro fuera del hogar o encuéntrele un nuevo hogar

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