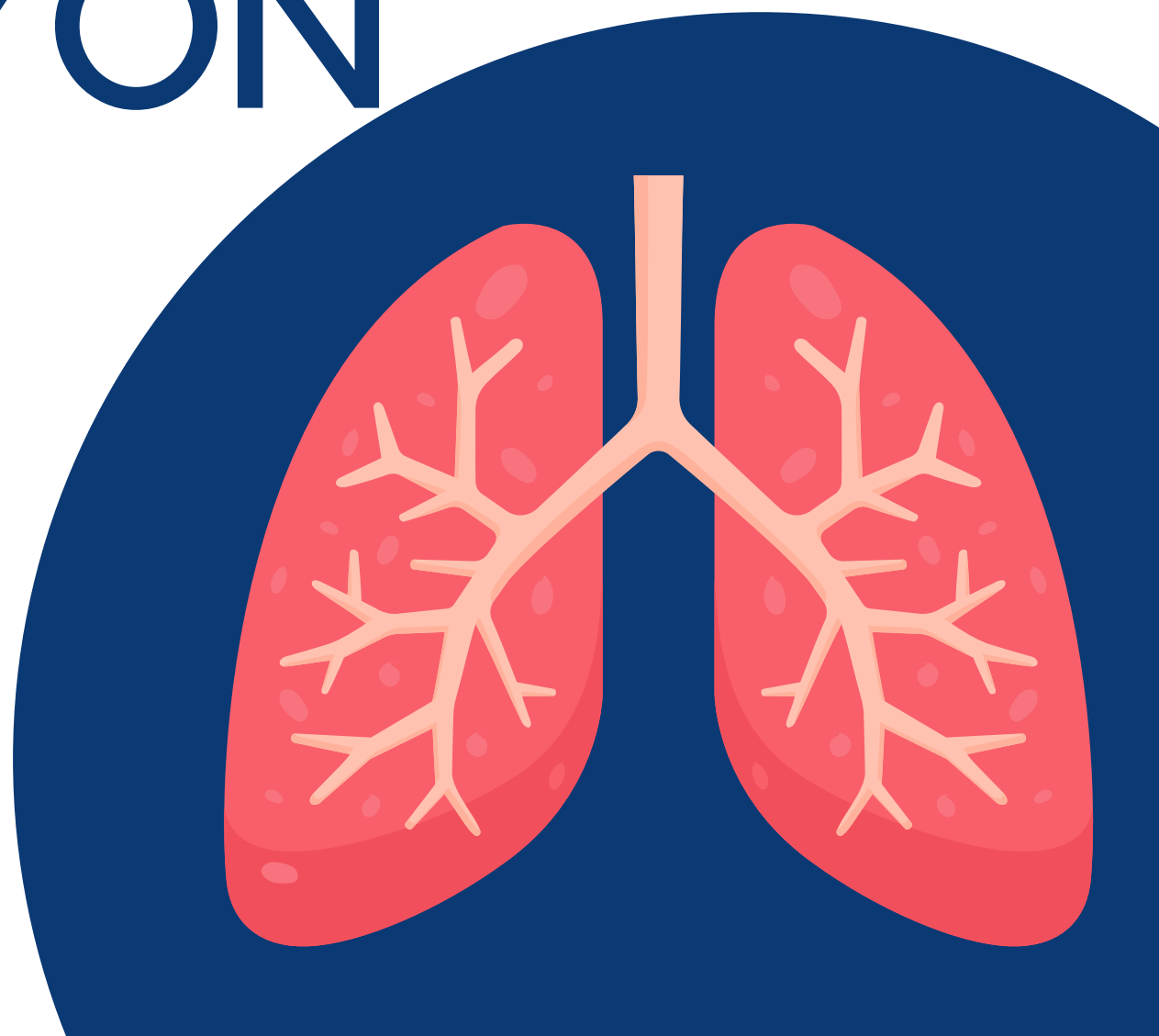


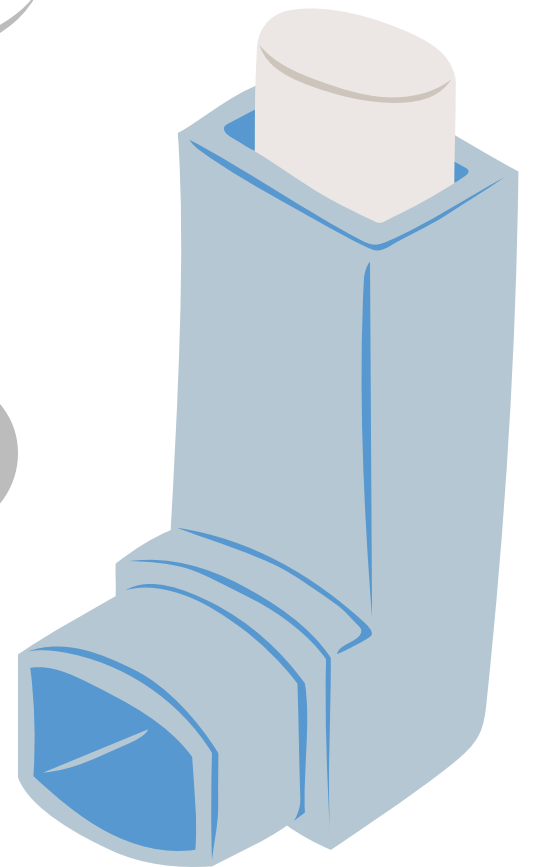
.....

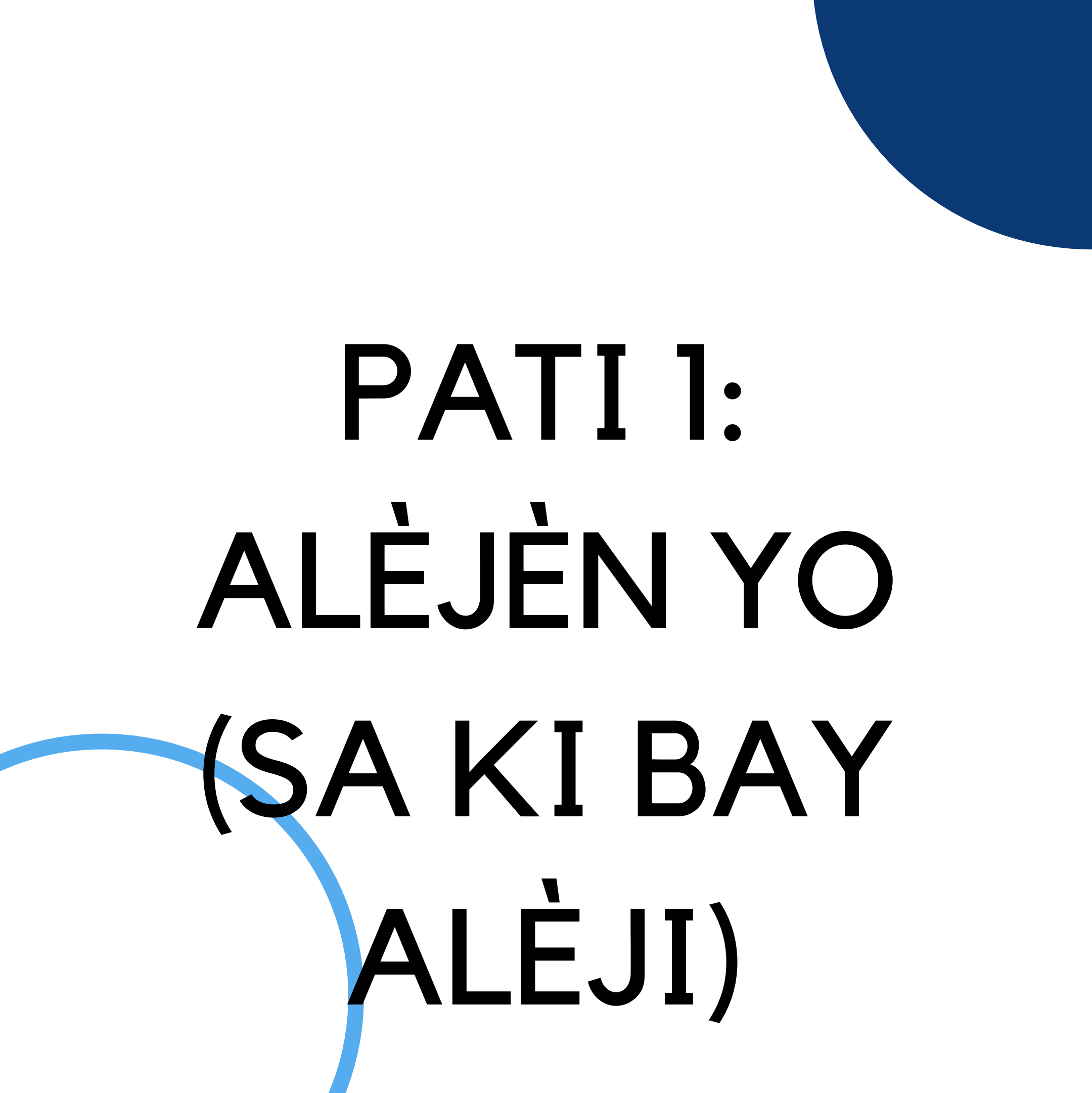
KONSÈY POU JERE OPRESYON W



Evite sa ki ka deklanche
opresyon w ka ede w
kontwole opresyon w

Kontinye li kelke konsèy
sou kijan pou kòmanse





PATI 1:
ALÈJÈN YÒ
(SAKI BAY
ALÈJI)

Akaryen

Yo se ti pinèz, twò piti pou wè, ke w ka jwenn nan chak kay - nan pousyè, matla yo, zorye yo, dra yo, ak lèn yo, rad yo, jwèt ki boure yo ak lòt atik ki kouvri ak twal.

Konsèy

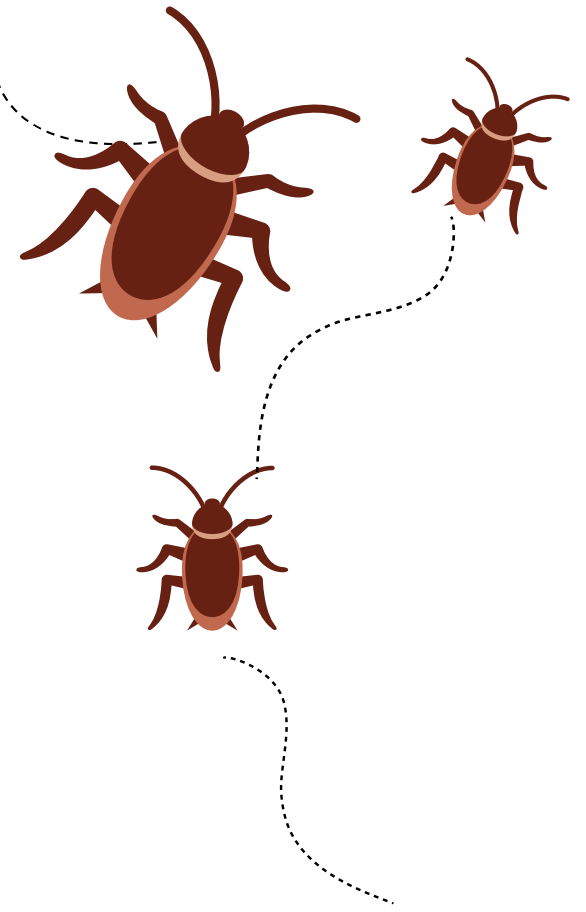
- Kouvèti matla ak zorye ki anpeche akaryen rantre anndan yo dwe itlize yon aspiratè filtraj ki genyen gwo efikasite patikil lè (HEPA High-Efficiency Particulate Air nan lang anglè).

Konsèy

- Konsidere diminye imidite anndan kay la pi ba ke 60 pou san. Dezimidifikatè oswa sistèm santral klimatizasyon ka fè sa.

Konsèy pou evite Ravèt & Rat

Ravajè tankou sa yo ka kite ekskreman ki ka deklanche opresyon w



Konsidere yon plan entegre jesyon ravajè. Klike pou wè yon [integrated pest management plan](#).

Kenbe manje ak fatra nan yon veso ki fèmen pou diminye chans pou atire ravèt ak rat.



Si w itilize yon esprey pou tiye ravèt, rete deyò chanm lan jiskaske sant lan ale.

Itilize pwazon ki fet ak apa, poud, jèl, oswa pat (kòm egzanp asid borik) oswa pyèj pou kenbe ak tiye ravajè yo.

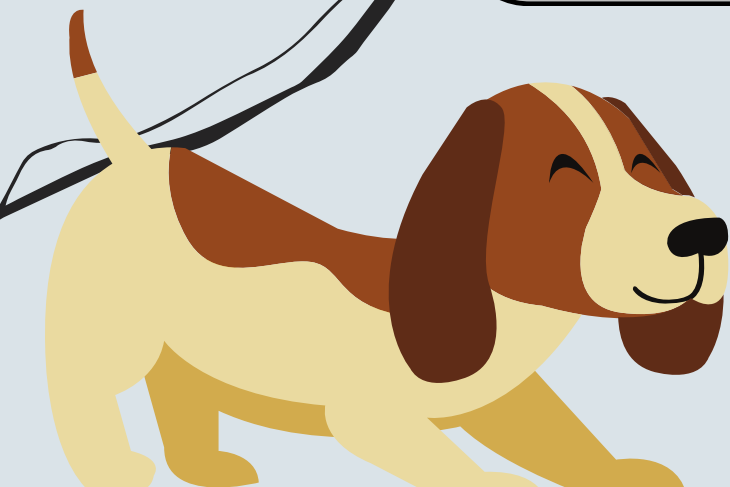
Dander (Po Dekale) Bèt

Gen kèk moun ki fè alèji ak sekay po oswa saliv sèk ki soti nan zannimo avèk fouri oswa cheve. Si w sansib ak genyen yon bèt kay ...

01. Konsidere kenbe bèt kay la deyò.



02. Eseye limite bèt kay ou a nan zòn ki souvan itilize anndan kay la.





Mwazi andedan

Si mwazi a se yon deklanchè pou ou, ou ka vle:

01.

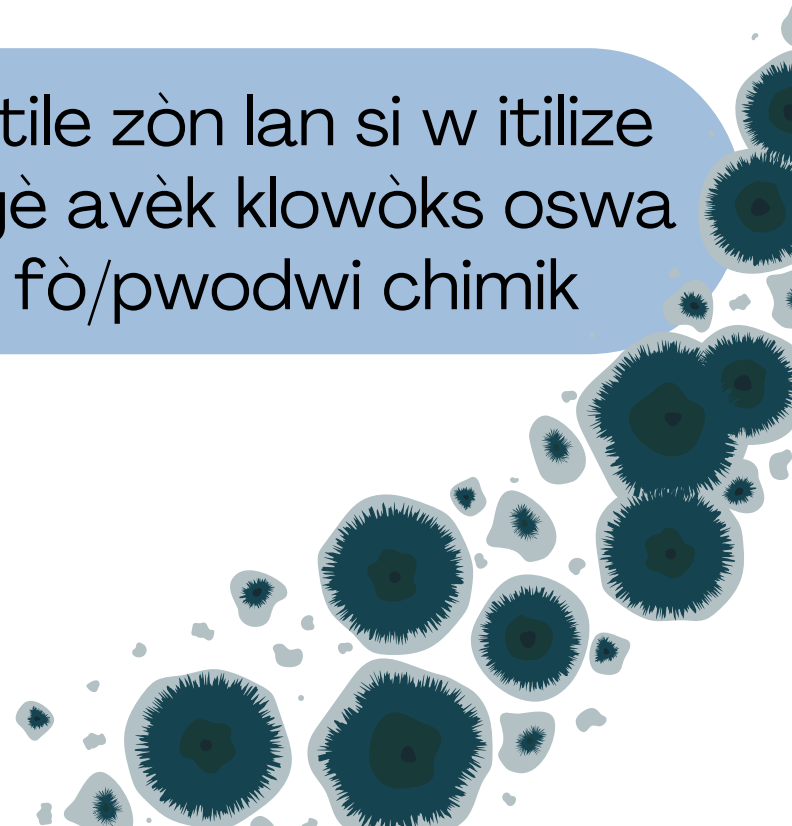
Eksplòre pwofesyonèl pou retire oswa netwaye mwazi pou asire ke mwazi a konplètman elimine.

02.

Mete gan pou evite touche mwazi avèk men w si w gen obligasyon pou w retire l pou kont ou

03.

Toujou vantile zòn lan si w itilize yon netwayè avèk klowòks oswa lot odè ki fò/pwodwi chimik



Polèn & Mwazi Deyò

LÈ KANTITE POLÈN OSWA
REPWODIKSYON MWAZI YO WO OU KA
ESEYE POU :

01.

Tcheke la [IDEM Air webpage](#), ak kenbe fenèt ou yo fèmen.

02.

Si w kapab, rete andedan avèk fenèt fèmen soti ta nan maten pou aprèmidi, lè kantite polèn ak kèk repwodiksyon mwazi nan pik yo.

03.

Si w ta vle ale deyò, chanje rad ou byen vit lè w rive andedan, ak mete rad sal yo nan yon panye oswa yon veso ki kouvri pou evite pwopaje alèji andedan kay la.

04.

Mande founisè swen sante w si w bezwen pran oswa ogmante medikaman anti-enflamatwa avan alèji sezon an komanse.





PATI 2:
IRITAN YO

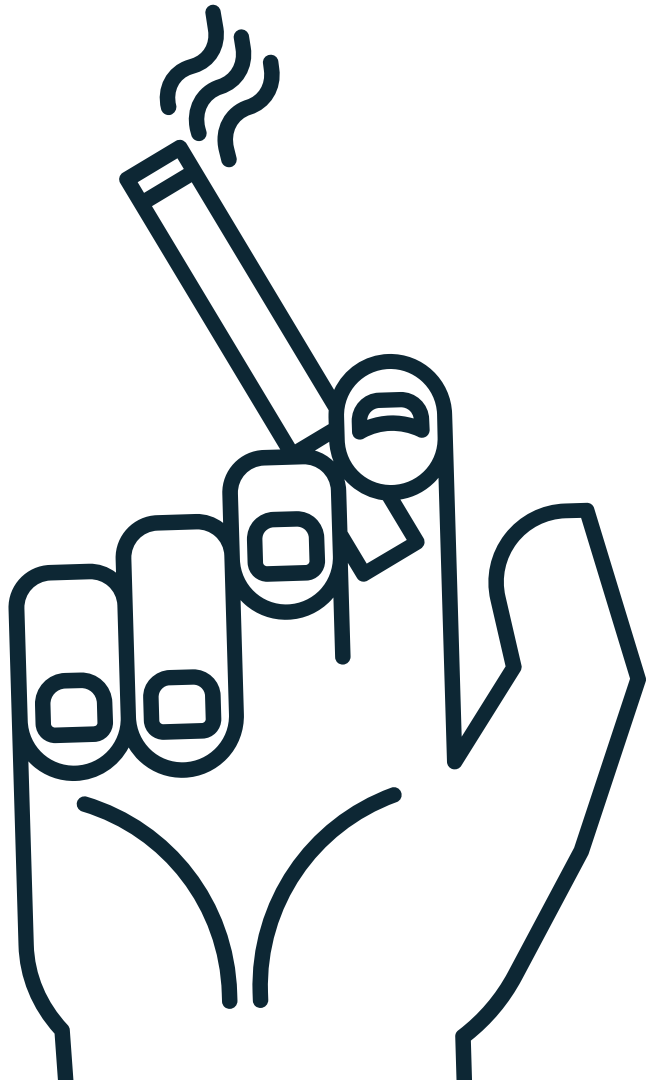


LAFIMEN TABAK

MANDE MANM FANMI
YO POU KITE FIMEN

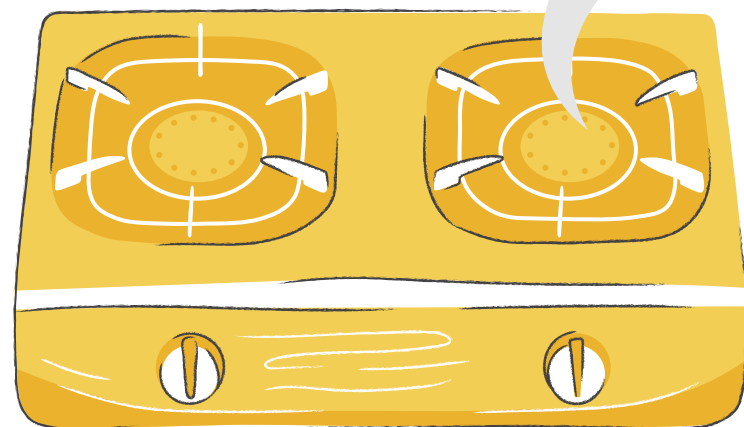
PA OTORIZE
MOUN FIMEN
ANDEDAN LAKAY
OSWA MACHIN.

SI W FIMEN, VIZITE
WWW.QUITNOWINDIANA.COM/
OSWA MANDE
FOUNISE SWEN SANTE W BA W CHEME
POU KI EDE W KITE.



Lafimen, Odè fò & Vaporizatè

Si sa posib, evite itilize yon recho ki boule bwa, chofaj kewozèn, oswa chemine. Mete recho ak gaz yo deyò kay la.



Eseye rete lwen odè ak vaporizatè... tankou pafen, poud detak, esprey cheve, ak penti.



Aspiratè

Si w soufri opresyon, eseye jwenn yon lòt moun pou netwaye avèk aspiratè a pou youn oswa de fwa pa semèn.

Rete deyò chanm lan pandan y ap pase aspiratè a pandan yon ti tan aprè.



Si w dwe pase aspiratè a pou kont ou, itilize HEPA (High-Efficiency Particulate Air/Gwo Efikasite Patikil lè) aspiratè filtraj yo ka ede..

Lòt bagay Ki ka Fè Opresyon w vin Pi Mal



• Silfit nan manje ak bwason: pa bwè byè oswa diven oswa fwi sèk, pomdetè trete, oswa kribish si yo deklanche sentom opresyon.

• Lè frèt: Kouvri nen w ak bouch ou avèk yon mouchwa nan jou fredri ak van.

• Lòt medikaman: Di doktè w konsènan tout medikaman ke w pran.

Ki gen ladan l medikaman pou grip, aspirin, vitamin, lòt sipleman, ak bèta-blokè ki pa selektif (ki gen ladanl sa ki nan gout pou je).



RAPÈL

Pa bliye pou travay avèk doktè w
ak mete kanpe yon plan jesyon
espesifik ki travay pi byen pou w!



MÈSI POU ENTERÈ W!

Pou kèlkeswa kesyon & ak plis enfòmasyon vizite sit entènèt nou:

<https://indianactsi.org/community/initiatives/indiana-joint-asthma-coalition/>

