

محفزات الربو

الربو مرض رئوي شائع يصيب كلاً من الأطفال والبالغين. في مدينة نيويورك، يصاب أكثر من واحد من كل 10 أطفال تتراوح أعمارهم بين عام واحد و13 عامًا بالربو. في أثناء الإصابة بنوبة (أزمة) الربو، تتورم مجاري الهواء في الرئتين، مما يجعل التنفس صعبًا. الربو لا علاج له، ولكن يمكن السيطرة عليه. يمكن للمصابين بالربو أن يعيشوا حياة نشطة وصحية.

للسيطرة على إصابتك بالربو، تأكد من تلقي الأدوية وفقًا لما هو موصوف لك مع تجنب المحفزات. يمكن أن تتسبب المحفزات في الإصابة بالربو أو تزيد من أعراض الربو سوءًا. وتوجد تلك المسببات داخل المنزل وخارجه. تختلف المحفزات من شخص إلى آخر، لذلك من المهم أن تراقب ما يؤثر على الربو لديك. فيما يلي بعض المحفزات الشائعة ووسائل تجنبها:

الموقع	المحفز	ما يمكنك فعله
خارج المنزل	 طقس حار جدًا أو بارد جدًا	راجع تقرير النشرة الجوية كل يوم تحسبًا لما يلي: • درجات الحرارة القصوى (شديدة الحرارة أو شديدة البرودة) • مستويات تلوث الهواء (يطلق على ذلك أيضًا مسمى مؤشر نوعية الهواء) • تعدادات حبوب اللقاح
	 تلوث الهواء أو دخان الحرائق	قلل من قضاء الوقت خارج المنزل وممارسة الأنشطة البدنية المكثفة في الأيام شديدة الحرارة أو البرودة، أو عندما تكون مستويات تلوث الهواء أو تعدادات حبوب اللقاح عالية.
	 حبوب اللقاح	إذا كانت درجة الحرارة تسمح، فاحرص على إبقاء النوافذ والأبواب مغلقة عندما تكون مستويات تلوث الهواء أو تعدادات حبوب اللقاح عالية. استخدم تكييف الهواء أو وضع إعادة دورة الهواء لتجنب دخول الهواء من الخارج. استخدم منظم هواء داخليًا قابلًا للحمل.
داخل المنزل وخارجه	 فيروسات نزلات البرد والأنفلونزا	اغسل اليدين كثيرًا للوقاية من نزلات البرد والأنفلونزا. نظّف الأسطح التي تلمسها كثيرًا في المنزل، ولا سيما إذا كنت مريضًا. تلقّ تطعيم الأنفلونزا كل عام.
داخل المنزل	 الغبار	تخلص من الفوضى والغبار بانتظام. امسح الأرضيات، ونظّف بالمكنسة الكهربائية، واستخدم أقمشة ذات ألياف دقيقة أو أقمشة مبللة لتنظيف الأسطح من الغبار. يتسبب الكس في انتشار الغبار في جميع الأركان، كما يمكن أن يؤدي إلى تدهور أعراض الربو.
	 دخان التبغ	أقلع عن التدخين ولا تسمح بالتدخين في منزلك أو سيارتك.
	 وبر الحيوانات الأليفة	لا تسمح بوجود الحيوانات الأليفة ذات البر على قطع الأثاث أو في الغرف التي ينام فيها أي شخص مصاب بالربو.
	 العفن والفطر	قم بتهوية المناطق الرطبة، مثل الحمام أو المطبخ للوقاية من العفن والتعفن الفطري. أصلح التسريبات وتخلص من أي مياه راكدة.
	 المواد الكيميائية ذات الروائح النفاذة (مثل منتجات التنظيف، أو الدهان، أو مزيلات الروائح، أو معطرات الهواء)	تجنب استخدام المواد الكيميائية ذات الروائح النفاذة. إذا كان من الواجب استخدامها، فاستخدم أقل كمية ممكنة وافتح النوافذ أو استخدم المراوح للتخلص من الروائح.
	 مواقد الغاز والطبخ	قم بتشغيل مروحة طرد عادم الموقد أو افتح نافذة قريبة أو بابًا قريبًا لزيادة تدفق الهواء. لا تستخدم أبدًا موقد غاز لتدفئة المنزل.
	 الآفات (مثل الصراصير والفئران)	اقض على الآفات في منزلك.

اقض على الآفات في منزلك لحد من محفزات الربو

تؤثر الصراصير والفئران في نوعية الهواء داخل المنزل ويمكن أن تحفز تفاعلات الحساسية أو نوبات الربو. يقل عدد أيام الأعراض لدى الأطفال المصابين بالربو ممن يعيشون في منازل خالية من الآفات، كما تقل مُدد الإقامة في المستشفى وفترات الغياب عن المدرسة، بالمقارنة بمن يعيشون في منازل بها آفات.

قم بإزالة القمامة، وأصلح التسريبات، وسد الشقوق للتخلص من الطعام والماء والمأوى الذي تحتاجه الآفات لتبقى على قيد الحياة. تُسمى تلك الطريقة الآمنة لمكافحة الآفات **المعالجة المتكاملة للآفات (Integrated Pest Management, IPM)**.



حافظ على منزلك نظيفًا وجافًا

- احتفظ بالطعام في عبوات محكمة الغلق.
- أبقِ الأسطح والأحواض خالية من الفضلات والأطباق المتسخة.
- نظّف السجاد بالمكنسة الكهربائية واستخدم التنظيف الرطب مع الأرضيات الصلبة أسبوعيًا على الأقل.
- تخلص من الأشياء المبعثرة، مثل الصناديق الكرتون، والصحف، والأكياس الورقية.
- لا تترك طعام الحيوانات الأليفة خارجًا خلال الليل.



إدارة النفايات

- استخدم سلة مهملات ذات غطاء مُحكم الغلق.
- اشطف الأشياء القابلة لإعادة التدوير قبل وضعها في صناديق إعادة التدوير.
- أخرج القمامة والأشياء التي سيُعاد تدويرها يوميًا.
- اربط أكياس القمامة قبل وضعها في مزالِق كبس النفايات. لا تضع أكياس قمامة سائبة أو مفتوحة في المكابس، ولا تفرط في حشو مزالِق كبس النفايات.



إذا كان هناك داعٍ للمزيد من إجراءات مكافحة الآفات

- استخدم محطات الطعوم والطعم الهلامي للصراصير والنمل.
- استخدم المصائد للفئران.
- لا تستخدم أبدًا المرذاذ الضبابي أو البخاخات أو طعم القوارض السائب.
- لا تستخدم أبدًا المبيدات الحشرية غير القانونية أو المجهولة مثل Sniper DDVP، أو Tres Pasitos، أو Push Out/الفوسفيد، أو الطباشير الصينية، أو Tempo Dust.
- احتفظ بالمبيدات الحشرية في مكان آمن وضع المصائد في أماكن لا يمكن للأطفال ولا للحيوانات الأليفة الوصول إليها.



أبلغ موظفي المبنى بشأن تسريبات المياه والثقوب والآفات

- إذا لاحظت وجود آفات، فاتصل بمالك العقار فورًا. وإذا لم يَقم مالك العقار بإصلاح المشكلة، فاتصل بالرقم 311.
- اسمح لموظفي المبنى بدخول المنزل لإجراء أي إصلاحات ضرورية.
- أدخل متخصصي مكافحة الآفات إلى منزلك لخدمات مكافحة الآفات.
- تأكد من إبلاغهم إذا كان هناك أطفال أو حيوانات أليفة في المنزل.

للمزيد من المعلومات بشأن مكافحة الآمنة والفعالة للآفات، قم بزيارة nyc.gov/health/healthyhomes.

للمزيد من المعلومات بخصوص السيطرة على الإصابة بالربو، قم بزيارة nyc.gov/health/asthma أو اتصل بالرقم 311 واطلب **Healthy Homes** (منازل صحية).