

氣喘誘發因素

氣喘是常見的肺部疾病，對兒童和成人都會造成影響。紐約市 1 至 13 歲的兒童中，每 10 人中有超過一人患有氣喘。在氣喘發作期間，肺部氣道會腫脹，並造成呼吸困難。雖然氣喘無法根治，但可加以控制。氣喘患者仍可過上積極而健康的生活。

為了讓您的氣喘得到控制，請務必確保遵醫囑用藥，並避免接觸氣喘誘發因素。誘發因素可能引發氣喘或加重氣喘症狀，這些誘因既可能存在於家中，也可能出現在室外。每個人的誘因不同，因此記下會對您的氣喘造成影響的因素非常重要。下面列出一些常見誘因及避免方法：

地點	誘因	您可以怎麼做
戶外	 酷熱或極寒天氣	每天查看天氣預報，以瞭解： • 極端溫度（酷熱或極寒天氣） • 空氣污染程度（亦稱為空氣品質指數） • 花粉濃度 在酷熱或極寒天氣，或在空氣污染嚴重或花粉濃度過高時，應限制待在戶外及劇烈運動的時間。 如果溫度條件允許，在空氣污染嚴重或花粉濃度過高時，應關閉門窗。利用空調的再循環模式，以避免外部空氣進入。使用可攜式室內空氣淨化器。
	 空氣污染或野火產生的煙霧	
	 花粉	
戶外和室內	 感冒和流感病毒	勤洗手，以預防感冒和流感。經常清潔家中常接觸的物體表面，尤其是家中有人生病時。 每年接種流感疫苗。
室內	 粉塵	定期清除雜物和粉塵。拖地、吸塵，並使用微纖維布料或濕布清除物體表面的粉塵。用掃把清理粉塵會使粉塵四散並加重氣喘症狀。
	 吸煙	戒煙並禁止在家中或車內吸煙。
	 寵物毛屑	務必讓多毛寵物遠離傢俱或氣喘患者的臥室。
	 黴菌和發霉	讓潮濕區域保持通風乾燥（例如浴室或廚房），以防止黴菌和發霉。維修漏水處並且清理積水。
	 帶有強烈氣味的化學品（例如清潔用品、油漆、除臭劑或空氣清新劑）	避免使用帶有強烈氣味的化學品。如果不得不使用，請盡可能使用最少量，並打開窗戶或使用風扇以消除氣味。
	 瓦斯爐和烹飪	打開爐灶排氣扇或打開附近的門窗，以促進空氣流通。切勿使用瓦斯爐為家中供暖。
	 害蟲（如蟑螂或老鼠）	為居所防蟲。

為居所採取防蟲措施， 以減少氣喘誘因

蟑螂和老鼠會影響室內空氣品質，並可引發過敏反應或氣喘發作。相比居住在有蟲害家中的氣喘兒童，居住在無蟲害家中的氣喘兒童表現出症狀的天數、住院天數以及學校缺勤的天數都更少。

請清理垃圾、維修漏水處並且填補裂縫，以清除害蟲生存所必需的食物、水和隱蔽處所。這種安全的蟲害控制方法稱為**蟲害綜合管控 (Integrated Pest Management, IPM)**。



保持居所 清潔乾燥

- ☐ 將食物妥善存放於密封容器中。
- ☐ 確保料理檯和水槽沒有廚餘垃圾和髒碗盤。
- ☐ 每週至少用吸塵器清理地毯一次，並用濕法清潔硬質地板一次。
- ☐ 清除雜物，例如硬紙板、報紙和紙袋。
- ☐ 不要將寵物食品留在外面過夜。



垃圾處理

- ☐ 使用有密封蓋的垃圾桶。
- ☐ 在將回收物放入回收桶之前，請沖洗乾淨。
- ☐ 垃圾及回收物要每日倒。
- ☐ 將垃圾袋口束緊後，再放入垃圾壓實器滑道。不要將未裝袋的垃圾或開著口的袋裝垃圾放入滑道，也不要堵塞垃圾壓實器的滑道。



如需其他蟲 害控制措施

- ☐ 使用誘餌站和凝膠誘捕蟑螂和螞蟥。
- ☐ 使用陷阱誘捕老鼠。
- ☐ 切勿使用殺蟲噴霧器、殺蟲劑、殺蟲彈或非固定式的滅鼠誘餌。
- ☐ 切勿使用非法或無標籤的殺蟲劑，例如 Sniper DDVP、Tres Pasitos、Push Out/磷化劑類、殺蟲粉筆或 Tempo Dust 等。
- ☐ 將殺蟲劑存放在安全的地方，並且將捕鼠陷阱放置在兒童和寵物無法接觸到的地方。



向大樓工作人員通 報漏水、破洞和蟲 害現象

- ☐ 如果您發現害蟲，請立即告知您的房東。如果房東沒有進行相應處理，請致電 **311**。
- ☐ 要讓大樓工作人員進入您家中進行必要的修繕作業。
- ☐ 讓蟲害管控專業人員進入您家中提供蟲害防治服務。
- ☐ 如果家中有兒童或寵物，請務必告知他們。

如需關於安全有效防控害蟲的詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health/healthyhomes。

如需關於氣喘管控的更多資訊，請造訪 nyc.gov/health/asthma

或致電 **311** 並查問 **Healthy Homes (健康家庭)** 協助。