

Факторы, провоцирующие приступы астмы

Астма – распространенное заболевание легких, ей болеют как дети, так и взрослые. В городе Нью-Йорке астма встречается чаще чем у каждого десятого ребенка в возрасте от 1 до 13 лет. Во время приступа астмы дыхательные пути в легких отекают, затрудняя дыхание. Хотя астму нельзя вылечить, ее можно держать под контролем. Больные астмой могут жить активной, здоровой жизнью.

Чтобы держать астму под контролем, обязательно принимайте назначенные врачом лекарственные препараты и избегайте воздействия факторов, провоцирующих приступы. Эти факторы могут провоцировать приступы астмы или усиливать проявление ее симптомов. Они присутствуют как в доме, так и за его пределами. Провоцировать приступы астмы у разных людей могут разные факторы, поэтому очень важно обращать внимание на то, что именно провоцирует их у вас. Ниже перечислен ряд частых факторов, провоцирующих приступы астмы, а также описано, как можно избежать их воздействия.

Место	Фактор, провоцирующий приступы астмы	Что можно сделать
На открытом воздухе	 Очень жаркая или очень холодная погода	Ежедневно проверяйте прогноз погоды, обращая внимание на следующее: - экстремальные температуры (очень высокие или очень низкие); - уровень загрязнения воздуха (также известен как индекс качества воздуха); - уровень пылицы в воздухе. Ограничьте время, проводимое на открытом воздухе, и интенсивную физическую активность в слишком жаркие или морозные дни, а также при высоких уровнях загрязнения воздуха или пылицы в воздухе. При высоких уровнях загрязнения воздуха и пылицы в воздухе держите окна и двери закрытыми, если позволяет температура. Используйте кондиционер в режиме рециркуляции, чтобы наружный воздух не попадал внутрь. Используйте портативные воздухоочистители для помещений.
	 Загрязненный воздух или дым во время лесных пожаров	
	 Пыльца	
На открытом воздухе и в помещении	 Вирусы простуды и гриппа	Часто мойте руки, чтобы не заболеть простудой и гриппом. Дома регулярно очищайте поверхности, к которым часто прикасаются, особенно если кто-то болеет. Ежегодно делайте прививку от гриппа.
В помещении	 Пыль	Регулярно проводите уборку и вытирайте пыль. Убирайте пыль с поверхностей шваброй, пылесосом, микрофиброй или влажными салфетками. Подметание разносит пыль и может усугубить симптомы астмы.
	 Табачный дым	Бросьте курить и не разрешайте другим курить у вас дома или в автомобиле.
	 Перхоть домашних животных	Не допускайте присутствия пушистых питомцев на мебели или в помещениях, где спит человек с астмой.
	 Плесень и грибок	Проветривайте влажные зоны (например, ванную комнату или кухню), чтобы не допустить появления плесени и грибка. Устраняйте протечки и стоячую воду.
	 Химические вещества с резким запахом (например, чистящие средства, краски, дезодоранты, освежители воздуха)	Избегайте использования химических веществ с резким запахом. Если их применение необходимо, используйте минимально возможное количество, открывайте окна или включайте вентилятор, чтобы избавиться от запахов.
	 Газовые плиты и приготовление еды	Включайте вытяжку над плитой либо открывайте ближайшее окно или дверь, чтобы увеличить приток воздуха. Никогда не используйте газовую плиту для обогрева дома.
	 Вредители (например, тараканы или мыши)	Защитите свое жилье от вредителей.

Защитите свое жилье от вредителей, чтобы сократить количество факторов, провоцирующих приступы астмы

Тараканы и мыши могут ухудшать качество воздуха в помещениях, провоцировать аллергические реакции или приступы астмы. Дети-астматики, в домах которых нет вредителей, реже страдают от приступов, оказываются в больнице и пропускают школьные занятия, чем те, кто живет в домах с вредителями.

Убирайте мусор, устраняйте протечки и замажьте трещины, лишая вредителей еды, воды и мест обитания, которые нужны им для жизни. Такой способ контроля за распространением вредителей называется **комплексной борьбой с вредителями (IPM)**.



Поддерживайте дома чистоту, порядок и сухость

- ❑ Храните продукты в герметичных емкостях.
- ❑ Не допускайте скопления пищевых отходов и грязной посуды на столешницах и в раковинах.
- ❑ Пылесосьте ковры и протирайте полы с твердым покрытием влажной тряпкой хотя бы раз в неделю.
- ❑ Выбрасывайте мусор, такой как картон, газеты и бумажные пакеты.
- ❑ Не оставляйте на ночь корм для домашних животных.



Выбрасывайте мусор правильно

- ❑ Используйте мусорные баки с плотно прилегающими крышками.
- ❑ Промывайте вторсырье перед помещением его в корзины для сбора вторсырья.
- ❑ Выносите мусор и вторсырье каждый день.
- ❑ Завязывайте мешки с мусором, прежде чем выбрасывать их в мусоропровод. Не выбрасывайте неупакованный мусор или открытые мешки в мусоропровод и не допускайте переполнения мусоропровода.



Если требуются другие меры по борьбе с вредителями

- ❑ Используйте приманки и гели от тараканов и муравьев.
- ❑ Используйте ловушки для борьбы с мышами.
- ❑ Ни в коем случае не применяйте аэрозольные опрыскиватели и распылители, инсектицидные бомбы и рассыпчатую приманку для грызунов.
- ❑ Ни в коем случае не применяйте запрещенные пестициды и пестициды без этикеток, такие как Sniper DDVP, Tres Pasitos, Push Out/ фосфид, китайский мелок или Tempo Dust.
- ❑ Храните пестициды в безопасном месте, ставьте ловушки в недоступных для детей и домашних животных местах.



Сообщайте о протечках, отверстиях и вредителях обслуживающему дом персоналу

- ❑ Заметив вредителей, немедленно сообщите об этом владельцу жилья. Если владелец жилья не устранит проблему, звоните по номеру **311**.
- ❑ Позвольте обслуживающему дом персоналу входить в ваше жилье для выполнения необходимого ремонта.
- ❑ Позвольте специалистам по борьбе с вредителями входить в ваше жилье для оказания услуг по борьбе с вредителями.
- ❑ Не забудьте предупредить их о присутствии в доме детей или домашних животных.

Для получения дополнительной информации о безопасных и эффективных способах борьбы с вредителями посетите сайт nyc.gov/health/healthyhomes.

Для получения дополнительной информации о контроле астмы посетите сайт nyc.gov/health/asthma или позвоните по номеру **311** и произнесите **Healthy Homes (Здоровый дом)**.