

الريو: المسلسل الدرامي

مجلة

WE ARE NEW YORK



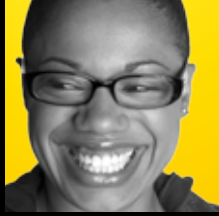
ENGLISH

عربي

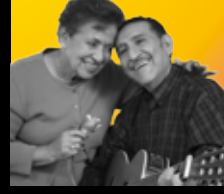
تعلم اللغة الإنجليزية على شاشة التلفزيون مع قصصنا



النجاح



المجتمع



الأمل

الحب

الأسرة



الصداقة

WE ARE NEW YORK

برنامج تلفزيوني جديد

www.nyc.gov/LearnEnglish

المشاركون

قام كل من Kayhan Irani و Anthony Tassi بتصميم وكتابة مجلات We Are New York. قام Stedroy Cleghorne بإجاز الرسوم والأعمال الفنية. تولت Eriksen Translations Inc. أعمال الترجمة الكتابية. مدير التصميم: André M. Pennycooke.

شكر خاص لـ: Christina Chang, Malvina Acevedo, Dennis M. Walcott, John Mogulescu, Fatima Ashraf, K. Webster, David Hellman, Leslee Oppenheim, Jeniffer Herrera-Andujar, Andy Goodman, Vivian Garcia, Edward Fishkin, Shaifa Farooqui, David Evans, Lorna Davis, Courtney Collins, Ray Lopez, Lincoln Hospital Volunteers, Joslyn Levy, Karen Levine, Sandy Klihr-Beall, Roopa Kalyanaraman, Lai-Sheung Huie, Diana Weaver, Louise Vetter, Melanie Smith, Joe Shick, Jean Sale-Shaw, Mamta Reddy, Maria Ramos, Diana Prado, Acklema Mohammed, New York City Department of Health & Mental Hygiene, New York City Asthma Initiative, Lincoln Hospital, Chiquita Willis, New York City Health and Hospitals Corporation.

nyctv
nyc.gov/tv

NYC
Michael R. Bloomberg
Mayor

Mayor's Office of
Adult Education
Anthony Tassi
Executive Director

Information Technology
& Telecommunications
Paul J. Cosgrave
Commissioner

nyc
media group
Katherine Oliver
General Manager

CUNY
The City
University of
New York

المحتويات

صفحات 2 - 7

القصة: الربو: المسلسل الدرامي

صفحات 8 - 9

من نكون

صفحات 10 - 11

كيف حققنا ذلك

صفحات 12 - 13

ما الذي يمكنك فعله

صفحة 14

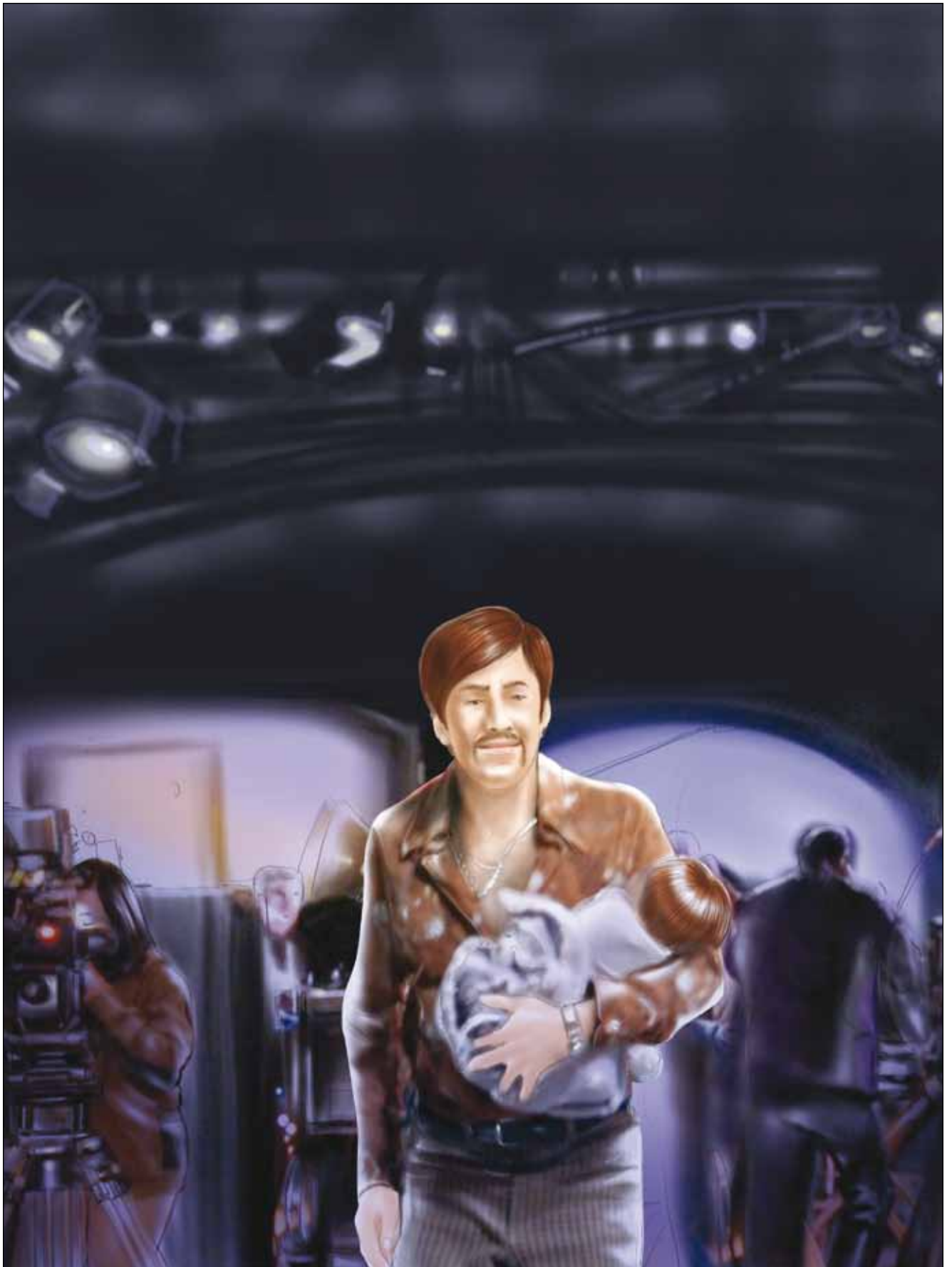
ما الذي يمكنك قوله

صفحة 15

كلمات مفيدة

القصة الريو: المسلسل الدرامي

ماريو هو نجم مسلسل درامي يعرض على شاشة التلفزيون. وهو يحب أجيلا، لكن والدها يقف ضد حبهما. واليوم يصورون المشهد الأخير من العرض. وفي النهاية تترك أجيلا ماريو وابنه. لكن هناك مشكلة. القصة حزينة جداً بالنسبة لماريو! لذا أوقف التصوير وطلب من المخرجة تغيير القصة. إنه يريد نهاية سعيدة! فهو يريد أن يعتني بابنه كما يريد عودة أجيلا إليه. ورغم أن المخرجة كانت تريد أن تنهي التصوير، إلا أنها وافقت على فكرة ماريو. فهل سينجح ماريو في استعادة أجيلا؟ وهل سيكون الأب البطل كما كان منتظراً منه؟



و... ابدأ!



أنا آسفة، يا حبيبي. لن
أستطيع البقاء معك. فقد
رفض أبي هذا الزواج.

1



أجّيلاً! لا!

2



ماذا سأفعل الآن؟ وماذا
عن ابني؟ إنه مصاب
بالربو!

3



لا تقلق يا بني. سأعتني بك.
سوف أحضر لك الطبيب.

4



توقف!
توقف!

ماريو. ماذا تفعل؟! ليس هناك طبيب
في هذه القصة!

5



أعرف. لكنها قصة حزينة
للغاية. أنا أريد نهاية سعيدة!
أريد شفاء ابني.

6

7

نهاية سعيدة؟ لكن أجّيلاً تركتك. كما أن
ابنك مصاب بالربو. وكيف نستطيع أن نغير
هذه النهاية إلى نهاية سعيدة؟



يمكنك تغيير القصة! أستطيع
أن أساعد ابني على الشفاء
واستعادة حب أجّيلاً!

8

ماذا؟! لكنني لا أعرف أي شيء عن
الربو. كيف لنا أن نفعل هذا؟

**اليوم التالي، تعثر المخرجة على أشخاص لديهم
معرفة بمرض الربو.**



9



10



11



12



13



14

15

ماريو لديه مشاهد جديد مع الطبيب.



16



17



18

19



20



21



22

انتهى العرض نهاية سعيدة!



و... ابدأ!

أنجيلا، هل عدت؟

نعم حبيبي. أنا لك.
إلى الأبد.

23



لكن ماذا عن أبائك؟ هل وافق
على زواجنا؟

24



إنه يرى الآن ما عرفته
طوال الوقت.

25



أنت رجل طيب.

26



27

النهاية

ماريو

أود أن أكون أباً جيداً في العرض. عندما سمعت بأن ابني مصاب بالربو، طلبت أن أعرف المزيد عن ذلك المرض. وأريد أن أفعل كل ما بوسعي لمساعدة ابني في أن يعيش حياة جيدة. وإذا كان هذا يعني تغيير بعض الأشياء في حياتي، سيجب عليّ إذن القيام بذلك. فأنا أريد أن أمتع بصحة جيدة، أيضاً – من أجل نفسي ومن أجل ابني.



جيمس

لقد كنت مصاباً بمرض الربو لمدة تزيد عن 50 عاماً. لكنني أمتع بصحة جيدة. في الحقيقة، لقد ساعد مرض الربو زوجي بالفعل! فزوجتي كانت مدخنة وبعد زواجنا، كنت أتنفس دخان سجائرها وأصبت بالمرض. وعندما اكتشفت أن قيامها بالتدخين يصيبني بالمرض، أقلعت عنه – من أجلي! وأكدت لي كم كانت تهتم بي من خلال مساعدتي في الحفاظ على صحتي. والآن تتمتع هي الأخرى بصحة أفضل!



الخرجة

أنا أمارس عملي بجدية تامة. وعندما أخبرني ماريو بأننا بحاجة إلى معرفة المزيد عن مرض الربو، اعتقدت أن ذلك سيدمر عرضنا التلفزيوني! لكنه جعل قصتنا أفضل ومنتعة بدرجة أكبر! وحدثنا مع الأشخاص الذين كانوا يعرفون كل شيء عن مرض الربو. والآن أنا أفهم معنى الربو وكيفية السيطرة عليه.



أنا

عندما عرفت أنني مصابة بمرض الربو لأول مرة، انتابني بعض القلق. واعتقدت أن حياتي ستتغير كثيراً. لكن الأمر لم يكن كذلك. فأنا مازلت أخرج مع أصدقائي. كما أن مرض الربو لم يقيد حياتي تماماً. وأصدقائي في المدرسة يعتنون بي كما أن المعلمين يعرفون بمرضِي. وما دمت أسيطر عليه وأتناول دواء "السيطرة على المرض" يومياً، فأنا بخير!



روبرتو

علم والديّ بأنني مصاب بمرض الربو منذ عدة سنوات. عندما قاما باصطحابي إلى الطبيب بسبب الإصابة ببرد شديد. وأخبرني الطبيب بأن مرض الربو من الممكن أن يزداد سوءاً لديّ عند إصابتي بالبرد أو الأنفلونزا. في البداية أوضحت لي أمي كيف أتناول دوائي. والآن أعرف كيف استخدم منشاق "السيطرة على المرض" بالمنزل. وأنا أحمل معي منشاق "الإنقاذ" في كل مكان أذهب إليه. وأستخدمه عندما يزداد مرض الربو سوءاً لديّ.



الطبيب

أنسى أحياناً أن مرضاي يحتاجون مني التحدث ببطء وبوضوح. ولذلك يسعدني عندما يطلبون مني أن أحدث ببطء أو أن أوضح لهم الأمور مرة أخرى. فوظيفتي هي أن أساعدهم في فهم صحتهم. والمرضى لهم الحق في معرفة كل شيء عن صحتهم. من فضلك اسألني.

يوضح ما يلي كيف نتعامل مع مرض الربو. وربما تساعدكم هذه الأفكار أنتم أيضاً.

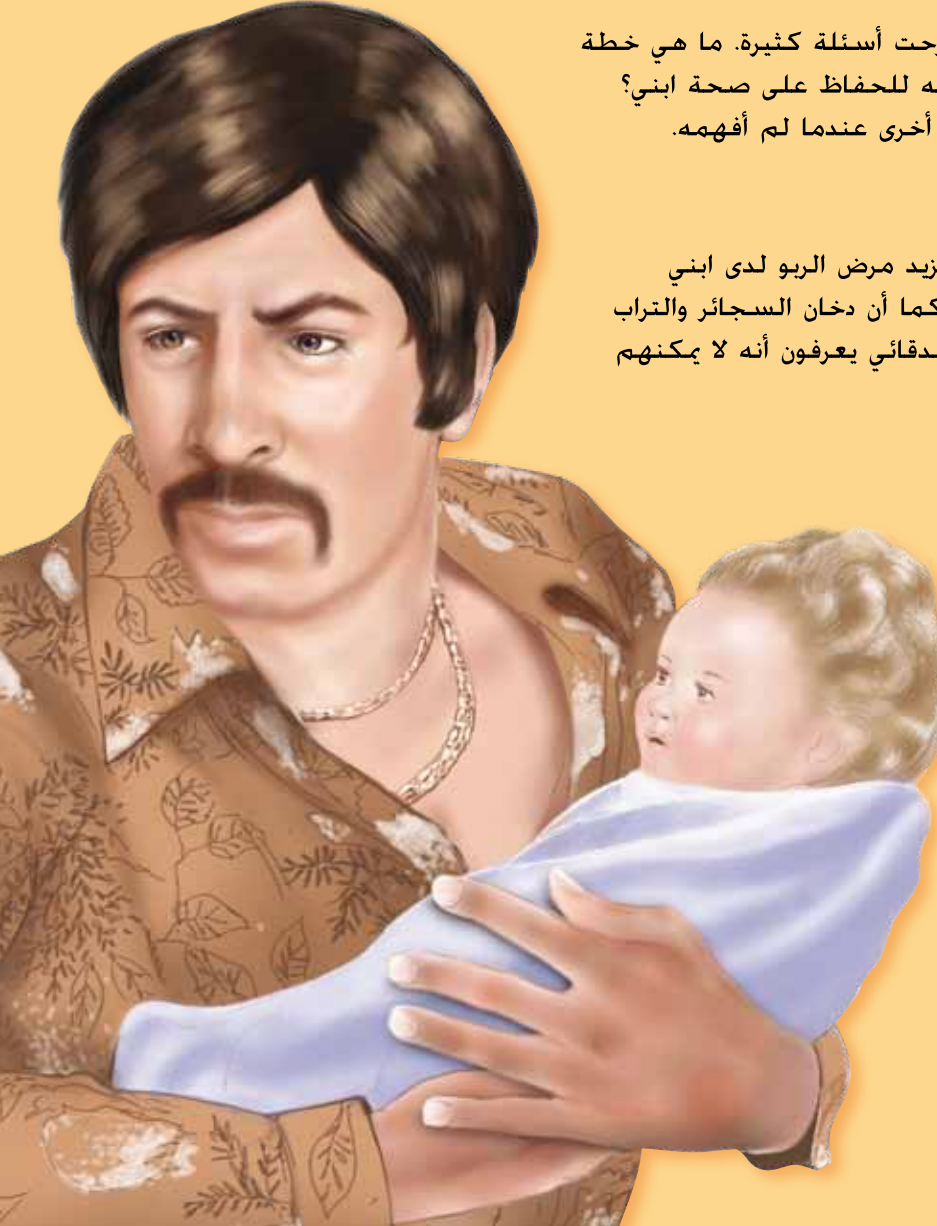
1 حصلت على مساعدة لابني فوراً. لم أخض أي مجازفة.

2 لقد اكتشفت أنه يمكنني الاتصال برقم 311 للحصول على التأمين الصحي لابني.

3 أخبرت الطبيب كل شيء عن ابني وطرحت أسئلة كثيرة. ما هي خطة عمل الربو؟ ما الذي أحتاج إلى القيام به للحفاظ على صحة ابني؟ وطلبت من الطبيب توضيح الأمور مرة أخرى عندما لم أفهمه.

4 اكتشفت "المسببات" - الأشياء التي تزيد مرض الربو لدى ابني سوءاً. يُعتبر البرد أحد هذه المسببات. كما أن دخان السجائر والتراب والعفن هي مسببات أخرى. فجميع أصدقائي يعرفون أنه لا يمكنهم تدخين سيجارة بالقرب مني.

5 أقدم الدواء لابني يومياً للسيطرة على مرض الربو. حيث يوجد الدواء بداخل المستنشق. وأستخدم وسيلة مبادعة معه. ومنذ أن أصبحت مسؤولاً عن صحته. تحسنت أموره كثيراً.



كيف حققنا ذلك



لا يمكن علاج الربو. إلا أنني أستطيع مساعدة مرضاي في السيطرة عليه. فهم الآن يعيشون حياة طبيعية. إنني أعطي لكل مرضاي خطة عمل لمرض الربو لمساعدتهم في السيطرة على هذا المرض لديهم.

أعلم أن هناك أشياء كثيرة يمكنها أن تتسبب في حدوث نوبة الربو. العفن الموجود في المراض، ولقاح الأشجار، وحتى الصراصير الموجودة في المطبخ - فكل هذه الأشياء يمكنها أن تزيد الربو سوءاً. يطلق الأطباء على هذه الأشياء اسم "المسببات". ويجب أن أبقي بعيداً عن هذه "المسببات". ما هي مسببات الربو عندك؟



تقدم مدينة نيويورك الكثير من المساعدة للأشخاص المصابين بمرض الربو. لا تحتاج إلى بطاقة خضراء لمقابلة الطبيب. لقد عرف والداي عن خدمة التأمين الصحي المجاني من أجلي عن طريق الاتصال برقم 311.

يُعد التدخين شيئاً مريعاً بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض الربو! فإذا كنت أحد مرضى الربو وتدخن، فمن الممكن أن يتسبب ذلك في موتك. أما إذا كنت تدخن بجوار شخص مصاب بالربو، فقد تتسبب في زيادة حالته المرضية سوءاً. احصل على مساعدة في الإقلاع عن التدخين. اتصل برقم 311 لمعرفة المعلومات وبرامج التوقف عن التدخين المجانية.



ما الذي يمكنك فعله

فيما يلي بعض الأفكار لمساعدة الأشخاص المصابين بمرض الربو.

قم بمشاركة المعلومات الموجودة في هذه المجلة مع أفراد أسرتك وأصدقائك. ويمكنك بذلك أن تحدث اختلافاً في حياتهم.

الهدف

أنت تريد منع حدوث نوبات الربو.

1.

اذهب إلى الطبيب.
اسأل طبيبك للتأكد
من أن طفلك يتناول
الدواء المناسب.

2.

اطلب من الطبيب
خطة عمل لمرض
الربو. واطلب منه
مراجعة خطة عمل
مرض الربو معك.

3.

تعرف على الأشياء التي
تزيد الربو سوءاً لدى
طفلك، وساعده على
تجنب هذه المسببات.

الهدف

أنت ترغب في الحصول
على تأمين صحي لك
أو لطفلك.

1.

اتصل برقم 311
لمعرفة كيفية
الحصول على تأمين
صحي مجاني أو
منخفض التكلفة
لطفلك.

2.

يمكنك الاتصال
برقم 311 مجاناً.
على مدار 24
ساعة يومياً. إنهم
في رقم 311
يتحدثون لغتك.

إذا كان طفلك يشعر أنه مريض ودواء "الإنقاذ" بدون جدوى، اتصل بطبيبك على الفور. لا تجازف مع مرض الربو.

4. بعض المسببات الشائعة هي: دخان السجائر، والعفن، والتلوث، والإصابة بالبرد.

5. في حالة وجود مدخنين في المنزل الذي يعيش به طفلك، فساعدتهم على الإقلاع. ويمكنك الاتصال برقم 311 لمساعدتهم أو لأخذهم إلى أحد الأطباء. اتصل برقم 311 للعثور على "برنامج التوقف عن التدخين" في منطقتك.

6. لمزيد من المعلومات، اتصل بخط خطة عمل الربو: 1-877-ASTHMA-0 (1-877-278-4620)

3. إذا لم تتمكن من الحصول على التأمين، فلا يزال بإمكانك مقابلة طبيب. فمعظم المستشفيات والعيادات ستخفّض رسومها للأشخاص الذين لا يكسبون الكثير من المال.

4. أي شخص يمكنه الحصول على رعاية صحية في مستشفيات مدينة نيويورك، سواء كان لديه "أوراق الهجرة" أم لا.

5. تأكد أن طفلك لديه طبيب دائم. فالطبيب الدائم سوف يعرف طفلك وسيساعد في السيطرة على مرض الربو لديه.

ما الذي يمكنك قوله

مع الطبيب، يمكنك أن تقول:

- من فضلك، هل يمكنك أن تكرر ما قلت وتوضح ما تقصد؟
- ما الذي ينبغي علي فعله مع خطة عمل الربو؟
- هل يمكنك أن توضح لي أدوية الربو المختلفة؟
- ما بعض المسببات التي تزيد من سوء مرض الربو لدى طفلي؟

يمكنك أيضاً أن تطلب مترجماً في مستشفيات وعيادات المدينة.

إذا كنت تتصل برقم 311 للحصول على المساعدة، يمكنك أن تقول:

- أودّ الحصول على تأمين صحي من أجل طفلي. هل يمكنكم مساعدتي؟
- أودّ العثور على أحد مستشفيات المدينة في منطقتي، فهل يمكنكم مساعدتي؟
- هل يمكنني الحصول على رقم الهاتف الخاص بخطة عمل الربو؟
- أنا بحاجة إلى مترجم. أنا أحدث العربية.

إنهم في رقم 311 يتحدثون العربية. على مدار 24 ساعة يومياً.

دوّن أسئلتك هنا:

كلمات مفيدة

الربو

يمكن السيطرة على مرض **الربو** باستخدام الأدوية.

مرض يؤثر على الرئتين، ويجعل عملية التنفس صعبة.

خطة عمل الربو

سوف يساعدك طبيبك في إعداد **خطة عمل الربو** المخصصة لاحتياجاتك.

خطة مكتوبة تساعد في السيطرة على مرض الربو لديك يوماً بيوم. كما تساعدك في معرفة متى يزداد مرض الربو سوءاً، ومعرفة ما يجب عليك أن تفعله.

مزمن

الربو مرض **مزمن**. يجب أن تتناول أدويةك حتى عندما تشعر بأنك بصحة جيدة.

مرض لا يُشفى.

دواء السيطرة على المرض

إذا كنت مصاباً بنوع أكثر خطورة من الربو، يجب عليك أن تتناول **دواء السيطرة على المرض**.

الدواء الذي تتناوله يومياً للحول دون حدوث إحدى نوبات الربو.

منشاق

يجب على الأشخاص المصابين بمرض الربو أن يحملوا معهم **منشاقاً** في كل وقت.

مضخة صغيرة تعمل على توصيل الدواء إلى رئتيك.

السيطرة

ذهب ماريو إلى الطبيب وعرف كيف يمكنه **السيطرة** على مرض الربو لدى ابنه.

التأثير على شيء وإبقاؤه تحت التحكم.

دواء الإنقاذ

ليس عليك أن تتناول **دواء الإنقاذ** كل يوم. فأنت لا تتناوله إلا عندما يزداد مرض الربو لديك سوءاً.

الدواء الذي تتناوله فقط عندما تواجه صعوبة في التنفس.

مسبب

هناك العديد من **المسببات** المختلفة التي يمكنها أن تزيد مرض الربو سوءاً. ويجب أن تعرف ما يزيد مرض الربو سوءاً، وتتخلص منه إن أمكنك ذلك.

شيء في الجو أو في منزلك يمكنه أن يتسبب في حدوث نوبة ربو.

WE ARE NEW YORK

تعلم اللغة الإنجليزية مع قصصنا

شاهد جميع الحلقات التسع على شاشة التلفزيون.
اقرأ أدلة المذاكرة.

انضم إلى مجموعة لممارسة لغتك الإنجليزية.



للحصول على دليل المذاكرة المجاني
والإنضمام إلى مجموعة، توجه إلى

www.nyc.gov/LearnEnglish

NYC

Michael R. Bloomberg
Mayor

Mayor's Office of
Adult Education

Anthony Tassi
Executive Director

CUNY

The City
University
of
New York



Asthma: The Soap Opera

WE ARE NEW YORK

Magazine

ENGLISH



Learn English on TV with our stories



Success



Community



Hope

Love

Family



Friendship

WE ARE NEW YORK A NEW TV SHOW

www.nyc.gov/LearnEnglish

CREDITS

We Are New York Magazines created and written by Kayhan Irani and Anthony Tassi. Illustration and Art by Stedroy Cleghorne. Translations by Eriksen Translations Inc. Design Director: André M. Pennycooke.

Special Thanks: Leslee Oppenheim, David Hellman, K. Webster, Fatima Ashraf, John Mogulescu, Dennis M. Walcott; Malvina Acevedo, Christina Chang, Courtney Collins, Lorna Davis, David Evans, Shaifa Farooqui, Edward Fishkin, Vivian Garcia, Andy Goodman, Jeniffer Herrera-Andujar, Lai-Sheung Huie, Roopa Kalyanaraman, Sandy Klihr-Beall, Karen Levine, Joslyn Levy, Lincoln Hospital Volunteers, Ray Lopez, Acklema Mohammed, Diana Prado, Maria Ramos, Mamta Reddy, Jean Sale-Shaw, Joe Shick, Melanie Smith, Louise Vetter, Diana Weaver, Chiquita Willis, Lincoln Hospital, New York City Asthma Initiative, New York City Department of Health & Mental Hygiene, New York City Health and Hospitals Corporation.

nyctv
nyc.gov/tv

NYC
Michael R. Bloomberg
Mayor

Mayor's Office of
Adult Education
Anthony Tassi
Executive Director

Information Technology
& Telecommunications
Paul J. Cosgrave
Commissioner

nyc
media group
Katherine Oliver
General Manager

**CU
NY** The City
University
of
New York

What's Inside

**The Story: Asthma:
The Soap Opera**

Pages 2 - 7

Who We Are

Pages 8 - 9

How We Did It

Pages 10 - 11

What You Can Do

Pages 12 - 13

What You Can Say

Page 14

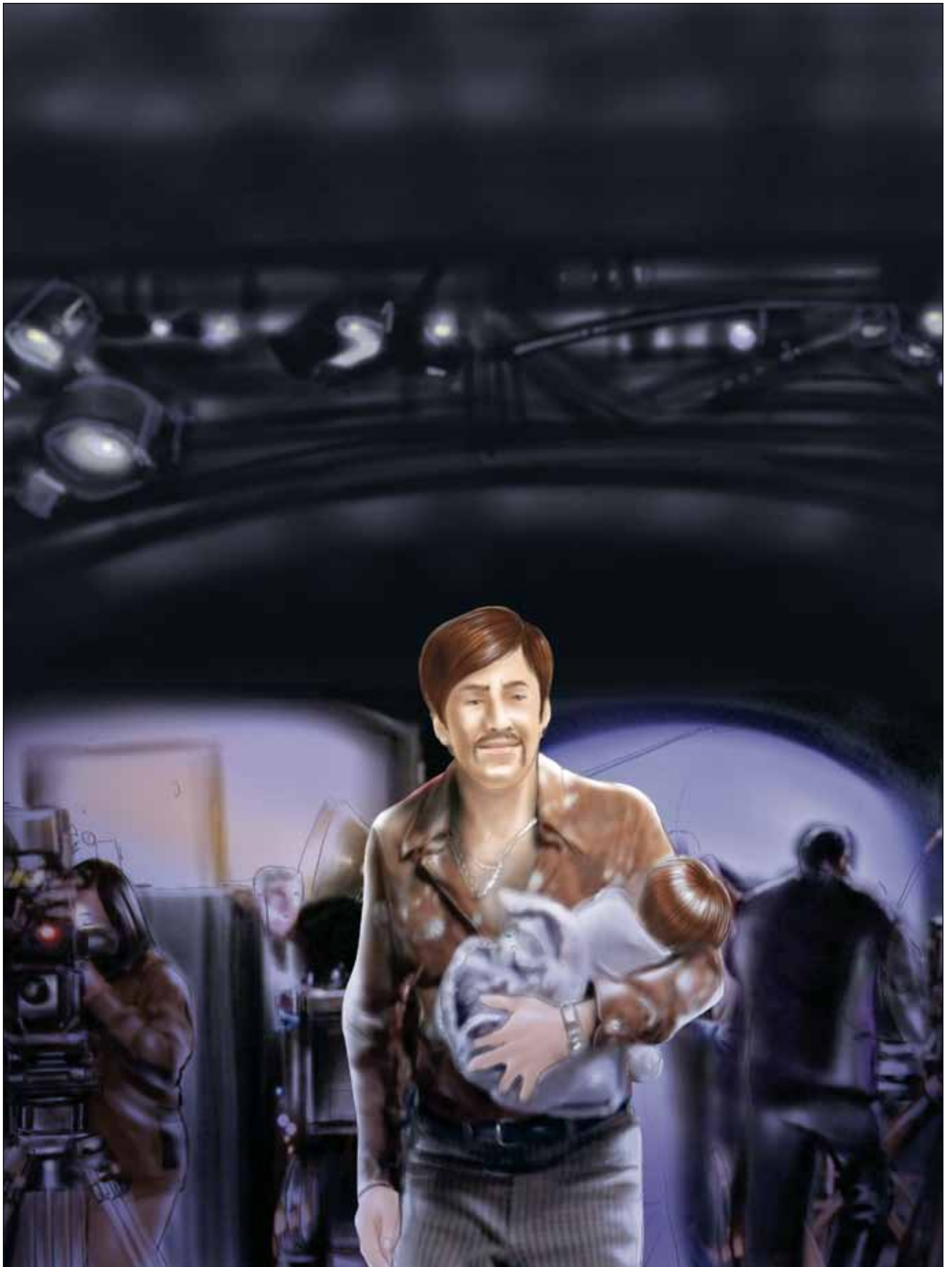
Helpful Words

Page 15

THE STORY

Asthma: The Soap Opera

Mario is the star of a TV soap opera. He loves Angela, but her father is against their love. Today they are filming the last scene of the show, and Angela finally leaves Mario and his son. But there is a problem: the story is too sad for Mario! He stops the filming and asks the director to change the story. He wants a happy ending! He wants to take care of his son, and he wants Angela back. The director wants to finish filming, but agrees to Mario's idea. Will Mario win Angela back? Will he be the hero father he was meant to be?



And ... Action!



I am sorry, my love.
I can't be with you.
My father said no.



Angela!
No!



SLAM!!!

What will I do now?
What about my son?
He has asthma!



Don't worry, my son. I will
take care of you. I will bring
you to the doctor.



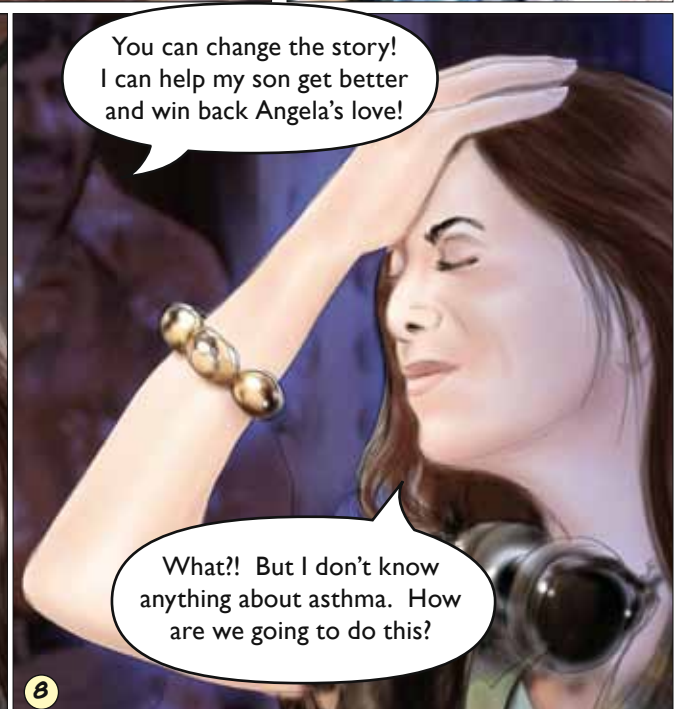
Cut! Cut!

Mario, what are you doing?!
There is no doctor in this story!



I know. But, it's too sad.
I want a happy ending!
I want my son to get better.

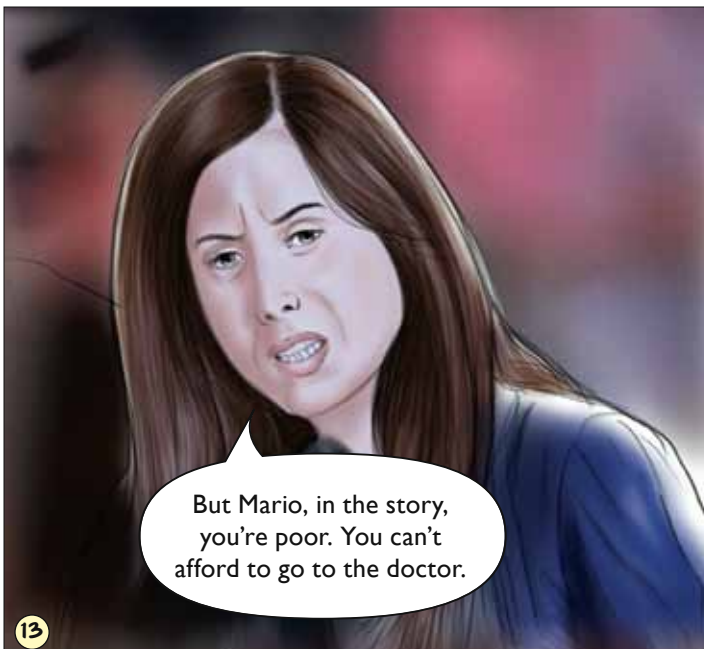
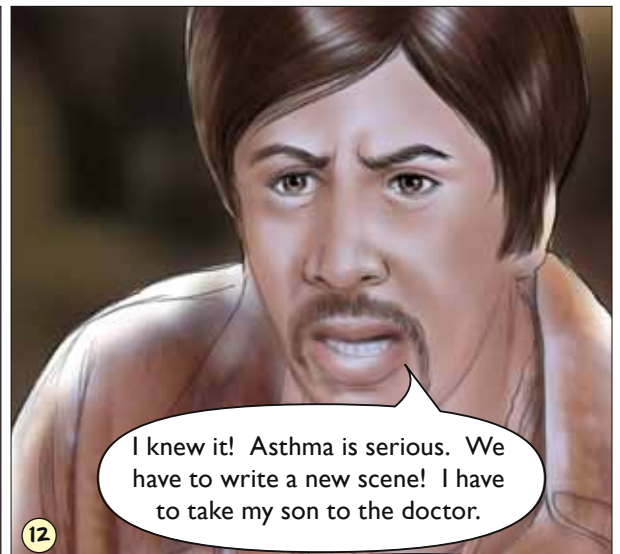
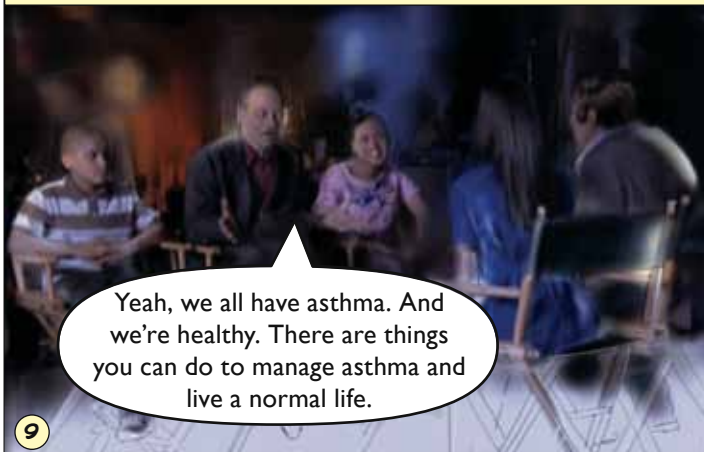
Happy ending? But Angela left you,
and your son has asthma. How can
we make that into a happy ending?



You can change the story!
I can help my son get better
and win back Angela's love!

What?! But I don't know
anything about asthma. How
are we going to do this?

The next day, the director finds people who know about asthma.



Mario has a new scene with the doctor.

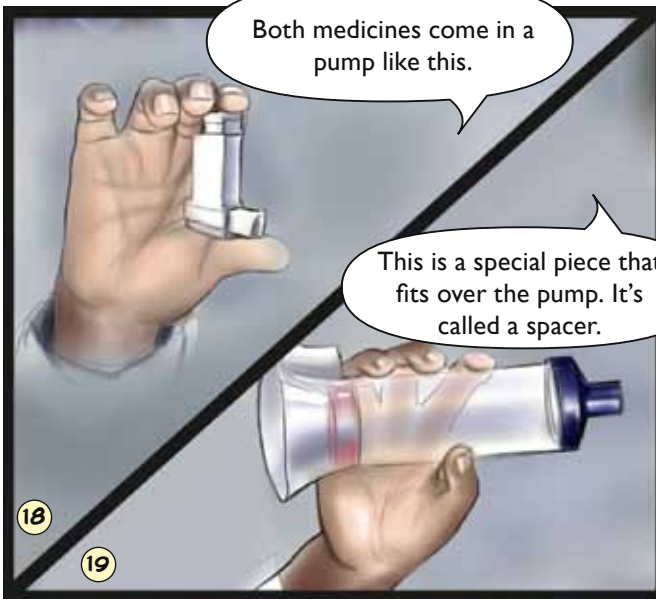


Doctor, will my son be okay?
What can I do for him?

Your son's asthma is serious - that's why he coughs every night. But you can manage it. You have to give him 2 kinds of medicine.

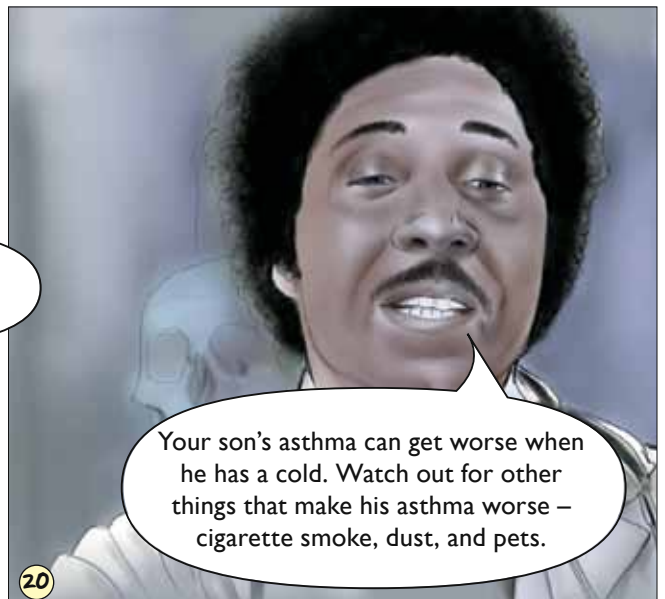


You give him the "controller" medicine every day, even when he feels good. You give him the "rescue" medicine only when his asthma gets bad.



Both medicines come in a pump like this.

This is a special piece that fits over the pump. It's called a spacer.



Your son's asthma can get worse when he has a cold. Watch out for other things that make his asthma worse - cigarette smoke, dust, and pets.



No cigarettes, no dust, no pets.
Thank you, doctor.



You can manage your son's asthma. Other parents do it every day. You can do it, too.

The show has a happy ending!



And... Action!

Angela, are you back?

Yes, my love. I am yours. Forever.

23



But what about your father? Did he say yes?

24



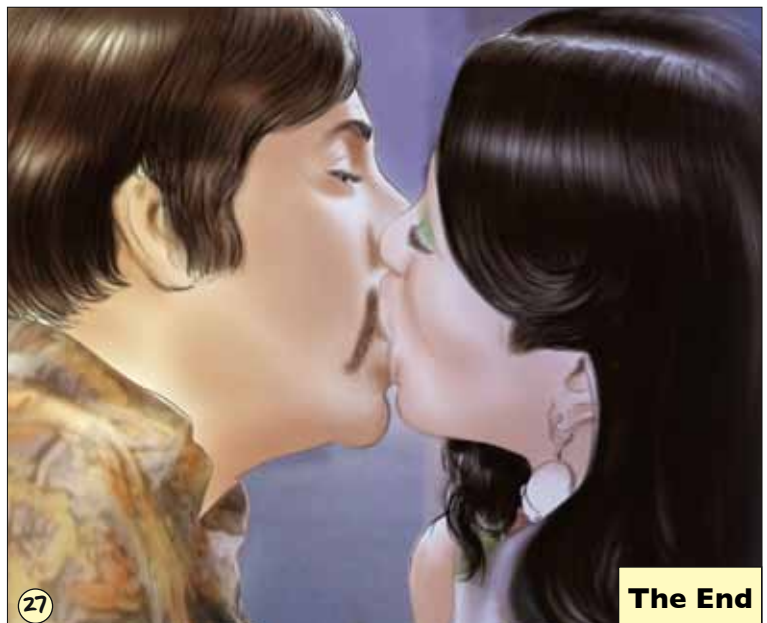
Now he sees what I have known all along.

25



You are a good man.

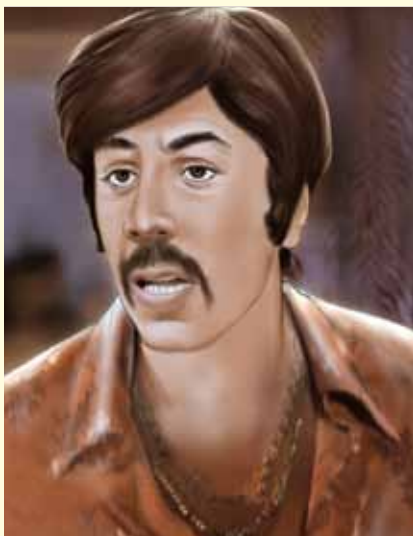
26



27

The End

WHO WE ARE



MARIO

I want to be a good father in the show. When I heard that my son has asthma, I demanded to know more about it. I want to do whatever I can to help my son have a good life. If that means changing some things in my life, then I have to do it. I want to be healthy, too – for myself and for my son.



THE DIRECTOR

I take my job very seriously. When Mario told me that we needed to know more about asthma, I thought it would ruin our TV show! But it made our story better and more interesting! We talked to people who knew all about asthma. Now I understand what asthma is and how to manage it.



JAMES

I've had asthma for more than 50 years, and I am healthy. In fact, asthma actually helped my marriage! My wife was a smoker and after we got married, I was breathing in her smoke and getting sick. When she found out that her smoking was making me sick, she quit – for me! She showed me how much she cared about me by helping me stay healthy. Now she is healthier, too!

ANA

When I first found out I had asthma, I was worried. I thought my life would change a lot. But it's not like that. I still go out with my friends. Asthma doesn't take up my whole life. My friends at school look out for me, and my teachers know about it, too. As long as I manage it and take my "controller" medicine every day, I'm fine!



ROBERTO

My parents found out I had asthma a few years ago when they took me to the doctor for a bad cold. The doctor told me that my asthma can get worse when I have a cold or the flu. At first, my mom showed me how to take my medicine. Now I know how to use my "controller" inhaler at home. I carry my "rescue" inhaler everywhere I go, and I use it if my asthma gets bad.



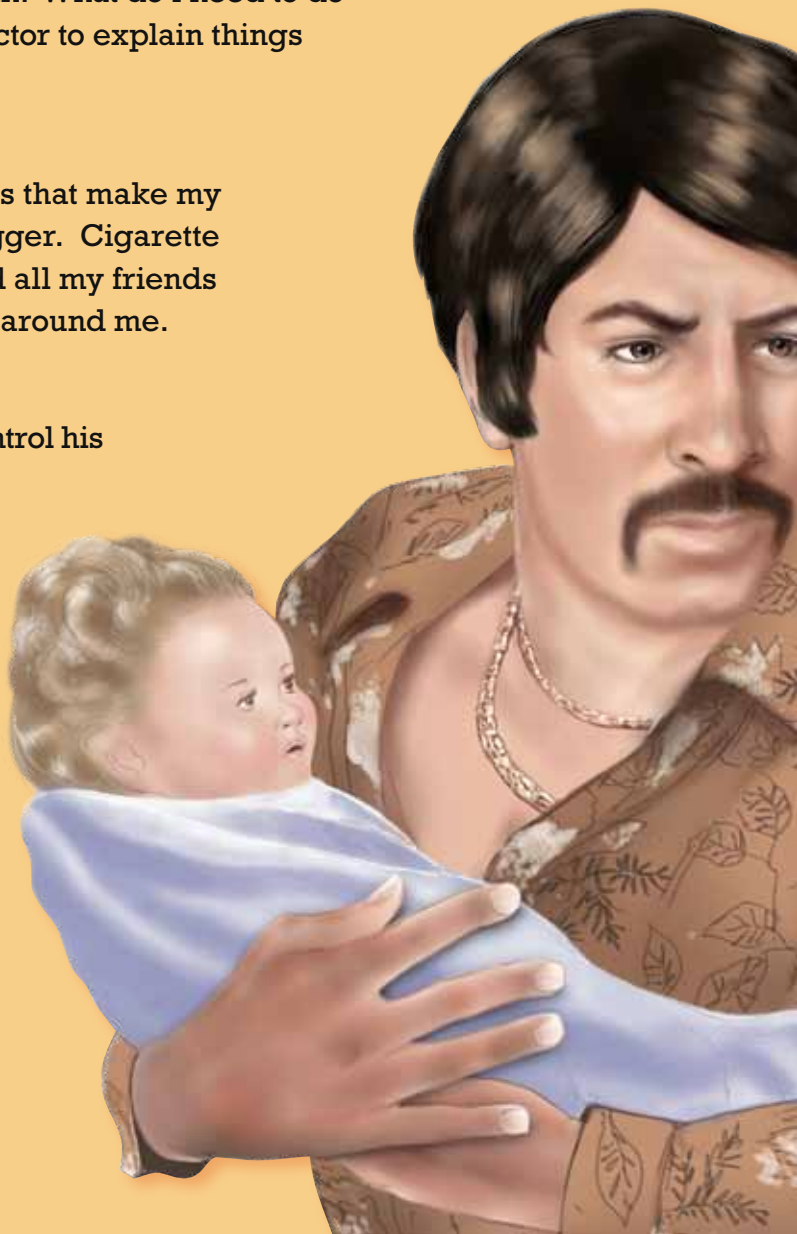
DOCTOR

Sometimes I forget that my patients need me to speak slowly and clearly. So, I am glad if they tell me to slow down or explain things again. It's my job to help them understand their health. Patients have a right to know everything about their health. Please ask me.

HOW WE DID IT

Here's how we learned to manage asthma. Maybe these ideas will help you, too.

- 1** I got help for my son right away. I didn't take any chances.
- 2** I found out that I can call 311 to get health insurance for my son.
- 3** I told the doctor all about my son, and I asked a lot of questions. What is an asthma action plan? What do I need to do to keep my son healthy? I asked the doctor to explain things again when I didn't understand.
- 4** I found out about "triggers" – the things that make my son's asthma worse. Colds are one trigger. Cigarette smoke, dust, and mold are others. And all my friends know that they can't smoke a cigarette around me.
- 5** I give my son medicine every day to control his asthma. The medicine is inside the inhaler. And I use a spacer with it. Since I am taking charge of his health, things are going better for my son.



HOW WE DID IT



Asthma can't be cured. But I help my patients to control it. Now they have normal lives. I give all my patients an asthma action plan to help them manage their asthma.

I know that many things can start an asthma attack. Mold in the bathroom, pollen from the trees, and even cockroaches in the kitchen – all these things can make asthma worse. Doctors call them “triggers”. I have to stay away from these “triggers”. What triggers your asthma?



New York City has a lot of help for people who have asthma. You don't need a green card to see the doctor. My parents learned about free health insurance for me by calling 311.

Smoking is terrible for people with asthma! If you have asthma and you smoke, it can kill you. If you smoke around someone who has asthma, you can make their asthma worse. Get help to quit smoking. Call 311 for information and free stop smoking programs.



WHAT YOU CAN DO

Here are some ideas for helping people with asthma.

Share the information in this magazine with your family and friends. You can make a difference in their lives.

Goal

You want to prevent asthma attacks.

1. Go to the doctor. Ask your doctor to make sure your child is on the right medicine.
2. Ask the doctor about an asthma action plan. Ask him or her to go over the action plan with you.
3. Find out what makes your child's asthma worse and avoid those triggers.

Goal

You want health insurance for yourself or your child.

1. Call 311 to find out how to get free or low-cost health insurance for your child.
2. You can call 311 for free, 24 hours a day. 311 speaks your language.

If your child is feeling sick and the “rescue” medicine isn’t helping, call your doctor right away.
Don’t take any chances with asthma.

4. Some common triggers are: cigarette smoke, mold, pollution, and having a cold.

5. If people in your child’s home smoke, help them quit. You can call 311 for help or take them to a doctor. Call 311 to find a “stop smoking program” in your area.

6. For more help, call the Asthma Action Line:
1-877-ASTHMA-0
1-877-278-4620

3. If you can’t get insurance, you can still see a doctor. Most hospitals and clinics will lower their fees for people who don’t earn a lot of money.

4. Anyone can get healthcare at New York City hospitals, with papers or without papers.

5. Make sure your child has a regular doctor. A regular doctor will get to know your child and will help you manage his or her asthma.

WHAT YOU CAN SAY

With the doctor, you can say:

- Can you please repeat what you said and explain what you mean?
- What should I do with the asthma action plan?
- Can you explain the different asthma medicines to me?
- What are some triggers that make my child's asthma worse?

You can also ask for an interpreter at City hospitals and clinics.

If you are calling 311 for help, you can say:

- I would like health insurance for my child. Can you help me?
- I would like to find a City hospital in my neighborhood, can you help me?
- Can I have the phone number for the Asthma Action Line?
- I need an interpreter. I speak _____.

311 speaks your language. 24 hours a day.

Write your own questions here:

HELPFUL WORDS

Asthma

A disease that affects the lungs and makes it hard to breathe.

Asthma can be managed with medicine.

Asthma Action Plan

A written plan to help manage your asthma day-to-day. It also helps you recognize when your asthma is getting worse and know what to do.

Your doctor will help create an **Asthma Action Plan** that is specific to your needs.

Chronic

A disease that doesn't go away.

Asthma is a **chronic** disease. You have to take your medicine even when you feel fine.

Controller Medicine

Medicine you take every day to prevent an asthma attack.

If you have a more serious type of asthma, you have to take **controller medicine**.

Inhaler

A small pump that delivers medicine to your lungs.

People with asthma have to carry their **inhaler** with them all the time.

Manage

To work on and keep under control.

Mario went to the doctor and found out how to **manage** his son's asthma.

Rescue Medicine

Medicine you take only when you are having trouble breathing.

You don't have to take **rescue medicine** every day. You only take it when your asthma is acting up.

Trigger

Something in the air or in your home that can start an asthma attack.

There are many different **triggers** that can make asthma worse. You have to find out what makes your asthma worse, and remove it if you can.

WE ARE NEW YORK

Learn English with our stories

**Watch all nine episodes on TV.
Read the study guides.
Join a group to practice your English.**



**To get your free study guide
and to join a group, go to
www.nyc.gov/LearnEnglish**