

الإصابة بالربو أثناء مرحلة الطفولة والعوامل البيئية المحفزة

الربو مرض رئوي شائع يصيب كلاً من الأطفال والبالغين. في مدينة نيويورك، يصاب أكثر من واحد من كل 10 أطفال أعمارهم أقل من 12 عاماً بالربو. أثناء الإصابة بنوبة (أزمة) الربو، تتورم مجاري الهواء في الرئتين، مما يجعل من الصعب التنفس. الربو لا علاج له، ولكن يمكن السيطرة عليه. يمكن للمصابين بالربو أن يعيشوا حياة نشطة وصحية.

للسيطرة على إصابة طفلك بالربو، تأكد من تلقيه للأدوية وفقاً لما هو موصوف له مع تجنب العوامل المحفزة. يمكن للعوامل المحفزة أن تسبب نوبات ربو أو تدهور أعراض الربو، وهي توجد في الأماكن الداخلية والخارجية. تختلف العوامل المحفزة من شخص إلى آخر، لذلك من المهم أن تراقب ما يؤثر على الربو لدى طفلك. يوجد أدناه بعض العوامل المحفزة الشائعة ووسائل تجنبها:

الموقع	العوامل المحفزة	ما يمكنك أن تفعله
خارج المنزل	الطقس شديد البرودة أو شديد الحرارة	راجع تقرير النشرة الجوية كل يوم تحسباً لما يلي: • درجات الحرارة القصوى (شديدة الحرارة أو شديدة البرودة) • مستويات تلوث الهواء (يطلق على ذلك أيضاً مسمى مؤشر نوعية الهواء) • تعدادات حبوب اللقاح
	تلوث الهواء	قلل من الوقت والتمارين خارج المنزل في الأيام شديدة الحرارة أو البرودة، أو عندما تكون مستويات تلوث الهواء أو تعدادات حبوب اللقاح عالية.
	حبوب اللقاح	أبقِ النوافذ مغلقة خلال مواسم حبوب اللقاح. استخدم تكييف الهواء في وضعية إعادة دورة الهواء لتجنب دخول الهواء من الخارج، إذا كان ممكناً.
الأماكن الداخلية والخارجية	فيروسات نزلات البرد والأنفلونزا	اغسل يديك باستمرار للوقاية من نزلات البرد والأنفلونزا. تلقّ تطعيم الأنفلونزا كل عام.
الأماكن الداخلية	الغبار	تخلص من الفوضى والغبار بانتظام. امسح الأرضيات، ونظف بالمكنسة الكهربائية، واستخدام أقمشة ذات ألياف دقيقة أو أقمشة مبللة. يتسبب الكنس 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 بالحيوانات الأليفة ذات الوبر على قطع الأثاث أو في الغرفة (الغرف) التي ينام فيها الأطفال المصابون بالربو.
	العفن والفطر	قم بتهوية المناطق الرطبة (كالحمام والمطبخ) للوقاية من العفن والتعفن الفطري. أصلح التسريبات وتخلص من أي مياه راكدة.
	المواد الكيميائية ذات الروائح النفاذة (مثل منتجات التنظيف، والدهان، ومزيلات الروائح، ومعطرات الهواء)	تجنب استخدام المواد الكيميائية ذات الروائح النفاذة. إذا كان من الواجب استخدامهم، فاستخدم أقل كمية ممكنة وافتح النوافذ أو استخدم المراوح للتخلص من الروائح.
الأفات (مثل الصراصير والفرنان)	اقض على الآفات في منزلك.	

قُم بتحسين منزلك ضد الآفات للحد من العوامل المحفزة للربو

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

قم بإزالة القمامة، وأصلح التسريبات، وسد الشقوق للتخلص من الطعام والماء والمأوى الذي تحتاجه الآفات لتبقى على قيد الحياة. تسمى تلك الطريقة الأمانة للقضاء على الآفات المعالجة المتكاملة للآفات أو **IPM**.

- استخدم سلة مهملات ذات غطاء محكم الغلق.
- قم بشطف الأشياء القابلة لإعادة التدوير قبل وضعها في صناديق إعادة التدوير.
- قم بإخراج القمامة والأشياء التي سيُعاد تدويرها يوميًا.
- قم بربط أكياس القمامة قبل وضعها في مزلق كيس النفايات. لا تضع أكياس قمامة سائبة أو مفتوحة في المكابس، ولا تفرط في حشو مزلق كيس النفايات.



إدارة النفايات:

- احتفظ بالطعام في عبوات مغلقة.
- أبقِ الأسطح والأحواض خالية من الفضلات والأطباق المتسخة.
- تخلص من الأشياء المبعثرة، مثل الصناديق الكرتون، والصحف، والأكياس الورقية.
- لا تترك طعام الحيوانات الأليفة خارجًا خلال الليل.



حافظ على منزلك نظيفًا وجافًا:

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



أبلغ عن تسريبات المياه والثقوب والآفات إلى موظفي المبنى:

- 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 **Tres Pasitos** أو الطباشير الصينية أو **Tempo**.
- احتفظ بالمبيدات الحشرية في مكان آمن وضع المصائد في أماكن لا يمكن للأطفال ولا للحيوانات الأليفة الوصول إليها.



إذا كان هناك داع للمزيد من إجراءات مكافحة الآفات:

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

للمزيد من المعلومات بخصوص السيطرة على إصابة طفلك بالربو، قم بزيارة nyc.gov/health/asthma.

أو اتصل بالرقم 311 واطلب "Healthy Homes" (منزل صحية).