

# Детская астма

## и ее триггеры во внешней обстановке

**Астма** — распространенное заболевание легких, которое поражает как взрослых, так и детей. В городе Нью-Йорке астмой страдает более 10% детей в возрасте до 12 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 под контролем астму у вашего ребенка**, убедитесь, что он принимает выписанные лекарства и избегает триггеров. Триггеры могут спровоцировать приступ астмы или усугубить симптомы заболевания; они встречаются как в доме, так и за его пределами. Для каждого больного триггеры индивидуальны, поэтому очень важно обращать внимание на то, что усугубляет проявления астмы у вашего ребенка. Ниже перечислен ряд распространенных триггеров и способы их избежать:

РАСПОЛОЖЕНИЕ	ТРИГГЕР	ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ
На открытом воздухе	 Очень холодная или очень жаркая погода	<b>Ежедневно проверяйте прогноз погоды</b> на предмет: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Экстремальных температур (очень высоких или очень низких)</li> <li>• Уровней загрязнения воздуха (также известных как индекс качества воздуха)</li> <li>• Насыщенности пылью</li> </ul>
	 Загрязнение воздуха	<b>Ограничьте время, проводимое на открытом воздухе, и тяжелые физические упражнения</b> в слишком жаркие или морозные дни либо при высоких уровнях загрязнения воздуха и его насыщенности пылью.
	 Пыльца	<b>В сезоны пыления держите окна закрытыми.</b> Используйте кондиционер в режиме рециркуляции, чтобы наружный воздух не попал внутрь, если это возможно.
На открытом воздухе и в помещении	 Вирусы простуды и гриппа	Чтобы избежать заболевания простудой и гриппом, <b>мойте руки</b> чаще. Ежегодно <b>делайте прививку от гриппа.</b>
В помещении	 Пыль	<b>Регулярно проводите уборку и протирайте пыль.</b> Используйте швабру, пылесос, тряпки из микрофибры или влажную ткань. Подметание поднимает пыль и может усугубить симптомы астмы.
	 Табачный дым	<b>Бросьте курить</b> и не разрешайте курение у себя дома или в автомобиле.
	 Аллергия на домашних животных	<b>Не допускайте присутствия пушистых домашних животных</b> на мебели или в помещениях, где спят болеющие астмой дети.
	 Плесень и грибок	<b>Проветривайте влажные зоны</b> (например, ванную комнату, кухню), чтобы не допустить возникновения плесени и грибка. Заделывайте протечки и убирайте стоячую воду.
	 Химические вещества с резким запахом (например, чистящие средства, краска, дезодоранты, освежители воздуха)	<b>Избегайте использования химических веществ</b> с резким запахом. Если их применение необходимо, используйте минимально возможное количество, открывайте окна или включайте вентилятор, чтобы избавиться от запахов.
 Вредители (например, тараканы, мыши)	<b>Защитите свое жилище от вредителей.</b>	

# Защитите свое жилище от вредителей, чтобы сократить количество триггеров астмы

Дети, живущие в обстановке без вредителей, реже страдают от приступов, оказываются в больнице и пропускают школьные занятия, чем те, которые живут в домах с вредителями. Тараканы и мыши могут ухудшать качество воздуха, провоцировать аллергические реакции или приступы астмы.

Убирайте мусор, заделывайте протечки и трещины, чтобы не создавать благоприятные условия для жизни вредителей. Такой способ контроля за распространением вредителей называется **комплексной борьбой с вредителями**, или **Integrated Pest Management (IPM)**.



## ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДОМА ЧИСТОТУ, ПОРЯДОК И СУХОСТЬ:

- Храните продукты в герметически закрывающихся емкостях.
- Не допускайте на кухонных столах и в раковинах скопления пищевых отходов и грязной посуды.
- Выбрасывайте мусор, такой как картон, газеты и бумажные пакеты.
- Не допускайте, чтобы корм для домашних животных лежал всю ночь.



## УДАЛЕНИЕ МУСОРА:

- Используйте мусорные баки с плотно прилегающими крышками.
- Промывайте вторсырье перед помещением его в корзины для сбора.
- Ежедневно выносите мусор и вторсырье.
- Завязывайте мешки с мусором перед их помещением в мусоропровод. Не выбрасывайте неупакованный мусор или открытые мешки в мусоропровод, не допускайте его переполнения.



## ЕСЛИ НУЖНЫ ДРУГИЕ МЕРЫ ПО БОРЬБЕ С ВРЕДИТЕЛЯМИ:

- Используйте ловушки и гели от тараканов и насекомых.
- Используйте мышеловки против мышей.
- 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, такие как Tres Pasitos, китайский мелок или Tempo.
- Храните пестициды в надежном месте, ставьте ловушки в местах, недоступных для детей и домашних животных.



## СООБЩАЙТЕ О ПРОТЕЧКАХ, ОТВЕРСТИЯХ И ВРЕДИТЕЛЯХ ОБСЛУЖИВАЮЩЕМУ ДОМ ПЕРСОНАЛУ:

- Разрешайте обслуживающему дом персоналу заходить в ваше помещение для выполнения необходимого ремонта.
- Разрешайте специалистам по борьбе с вредителями входить в ваш дом для реализации услуг по борьбе с вредителями.
- Не забудьте предупредить их о присутствии детей или домашних животных.
- Заметив вредителей, немедленно сообщите об этом арендодателю. Если арендодатель не устранил проблему, звоните по номеру 311.

Более подробную информацию о мерах по безопасной и эффективной борьбе с вредителями см. на сайте [nyc.gov/health/healthyhomes](https://nyc.gov/health/healthyhomes).

Более подробную информацию о контроле над астмой у вашего ребенка смотрите на сайте [nyc.gov/health/asthma](https://nyc.gov/health/asthma) или позвоните по номеру **311** и произнесите **Healthy Homes (здоровый дом)**.