

Opresyon



Kisa opresyon ye?

Opresyon se yon maladi poumon ki dire pandan tout lavi ou ki lakòz kanal respirasyon yo vin pi kwense, anfle epi pwodwi plis glè, sa ki kapab gen efè sou jan ou respire. Se pa tout moun ki fè opresyon ki genyen menm sentòm yo, men sentòm yo kapab gen ladan yo touse, souf anlè, difikilte pou respire, fatig ak pwatrin sere.



Moun ki fè opresyon kapab viv yon lavi aktif epi ki ansante – pale ansanm ak pwofesyonèl swen sante ou an sou sentòm yo, tès poumon yo, medikaman yo epi lè ou bezwen sipò (tankou, lè ou gen nouvo sentòm oswa sentòm ki ap vin pi mal, oswa lè medikaman yo ta sanble pa pote solisyon).

Gen kontwòl opresyon an

Ekri yon **plan aksyon pou kwape opresyon** ansanm ak pwofesyonèl swen sante ou an, swiv li, epi pataje kopi yo ansanm ak fanmi ou ak moun ki ap pran swen ou. Plan an ap ede ou konnen:



- Nan ki nivo ou gen kontwòl maladi opresyon an
- Ki medikaman ou dwe pran pou opresyon an, ki kantite ou dwe pran epi kilè pou ou pran yo
- Nan ki nivo respirasyon ou ye dapre **sa debimèt ou a di a** – pwofesyonèl swen sante ou an ap fè ou jwenn tès sa a
- Lè pou ou rele pwofesyonèl swen sante ou la oswa ale nan sal ijans lan

Yon timoun ki fè opresyon dwe genyen yon **fòm pou resevwa medikaman ki siyen** nan dosye lekòl li pou yon enfimyè lekòl kapab ba li medikaman yo jan pwofesyonèl swen sante timoun lan te preskri sa a.

Bagay ki deklannche opresyon

Bagay ki souvan deklannche opresyon yo – bagay ki ka lakòz sentòm – tankou, chanjman nan tan an; imidite, pousyè, plim bèt, polèn ak move lè; parazit; pwodwi chimik ak espre ki gen sant fò; lafimen tabak; enfeksyon nan respirasyon; alèji ak manje; epi aktivite fizik. Chak grenn moun gen kategori bagay ki deklannche pa yo.

Pou evite bagay ki deklannche yo:



Lave men yo souvan avèk savon ak dlo pou pa pran kout fredè ak grip.



Kite fimen epi pa kite moun fimen anndan lakay ou oswa machin ou. Pou ou jwenn asistans nan kite fimen an, rele nan 866-697-8487.

Bilten sou Lasante

Ale sou sitwèb nyc.gov/health pou wè tout Bilten sou Lasante yo. Rele **311** pou mande kopi gratis.

Haitian Creole



Limite tan ou fè deyò yo ansanm ak gwo mouvman yo nan jou ki gen anpil chalè oswa fredri yo, osinon lè nivo fatra oswa polèn ki nan lè a anpil.



Kite fenèt yo fèmen pandan sezon polèn nan: Itilize sistèm klimatizasyon an ak opsyon pou resikile lè a si sa posib.



Evite itilize pwodwi chimik ak espre ki gen sant fò yo.



Kenbe kay ou pwòp ak sèk: Toujou kouvri manje, mete plis lòd nan kay la, epi mete fatra yo ak resiklaj yo deyò chak jou.



Fè moun ki responsab edifis kote ou ye a konnen lè genyen bèt nwizib, mwezi, dlo ki ap koule, kote ki krake ak twou ki genyen nan kay la. Si pa gen reparasyon ki fèt, rele nan **311**.



Toujou benyen bèt domestik ki genyen nan kay la epi pa kite yo ale nan zouti ou ap sèvi ak yo oswa nan chanm kote ou ap dòmi.

Medikaman pou opresyon

Gen de gwo kalite medikaman pou opresyon:

- 1 Medikaman pou gen kontwòl nan yon peryòd ki long oswa pou prevansyon** (tankou Advair) **ede fè prevansyon pou sentòm ak atak opresyon** pandan li ap desann nivo anfle kanal respirasyon yo ti kras pa ti kras. Pran medikaman pou kontwòl chak jou jan pwofesyonèl swen sante ou an mande sa a, menm si ou santi ou byen. Pou diminye chans pou ou ta gen yon atak opresyon ki grav ki ap vin pi mal, pale ansanm ak pwofesyonèl swen sante ou an sou koze itilizasyon yon medikaman pou kontwòl ansanm ak yon medikaman pou soulajman rapid.
- 2 Medikaman pou soulajman rapid** (tankou ProAir) **ede kwape atak opresyon yo** ki te deja kòmanse pandan li lache epi ouvè kanal respirasyon yo. Medikaman pou soulajman rapid yo **pa** bay soulajman ki dire anpil tan ni li pa fè prevansyon pou sentòm opresyon yo – sepandan, si ou itilize yo kenz (15) rive ven (20) minit anvan egzèsis, yo ka fè prevansyon pou sentòm opresyon ki ka pran ou lè ou ap fè egzèsis.

Ijans Opresyon

Nan yon ijans opresyon, sentòm yo ka genyen ladan yo difikilte pou respire; respirasyon ki fò oswa touse; pwatrin sere; toudisman; difikilte pou pale, mache oswa bouje; oswa bouch ak zong ki ble.

Si pran medikaman pou soulajman rapid pa ede:

- 1** Rele nan menm moman an nan **911** epi eseye rete poze.
- 2** Kontinye pran medikaman pou soulajman rapid jan plan aksyon pou kwape opresyon ou an mande sa a pandan ou ap tann asistans lan rive.

Resous

Konekte  @nychealthy  nychealth  @nychealthy  nychealth  nyc health

Jwenn Plis Enfòmasyon

Ale sou [sitwèb nyc.gov/health/zika](https://www.nyc.gov/health/zika).

Jwenn Swen Medikal

Pou konsiltan timoun ki gen mwens pase oswa genyen 17 lane yo ki ap viv nan East ak Central Harlem yo, kontakte **East Harlem Asthma Center of Excellence (Sant Ekselans pou Opresyon nan East Harlem lan)** nan 646-682-2100 oswa ehace@health.nyc.gov.

Resewa Dènye Bilten sou Lasante yo

Voye yon imèl bay healthbulletins@health.nyc.gov.



Ale nan [nyc.gov/health/pubs](https://www.nyc.gov/health/pubs) pou ou jwenn bilten sante sa a nan lòt lang ak lòt dokiman lasante ki tradui. Ou gen dwa pou jwenn sèvis yo nan lang pa ou. Sèvis pou lang sa yo gratis nan tout biwo ak klinik Depatman Sante Vil New York, san yo pa gade sou sityasyon imigrasyon ou.