



**Астма: мыльная опера**

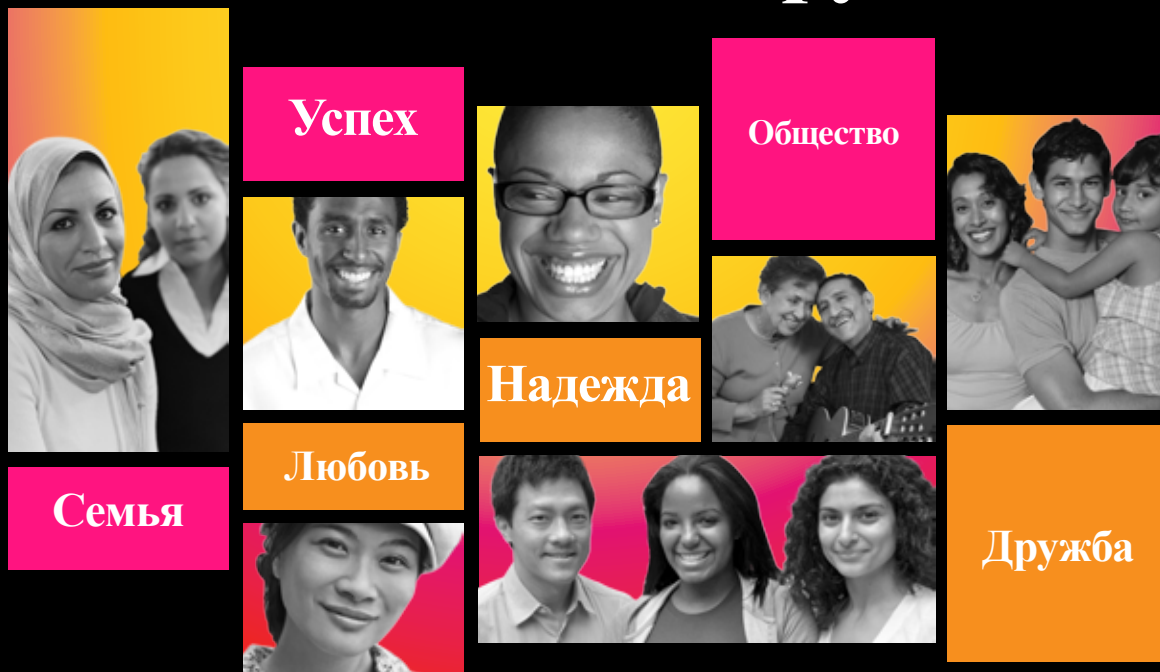
# **WE ARE NEW YORK**

**Журнал**

**ENGLISH**  
**РУССКИЙ**



# Смотрите наши истории и изучайте английский по телевизору



## WE ARE NEW YORK НОВЫЙ ТЕЛЕСЕРИАЛ

[www.nyc.gov/LearnEnglish](http://www.nyc.gov/LearnEnglish)

### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Журнал «We Are New York» был создан Kayhan Irani и Anthony Tassi. Художественное оформление: Stedroy Cleghorne. Перевод: Eriksen Translations Inc. Главный художник: André M. Pennycooke.

Особая благодарность: 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.

**nyc**tv  
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

# В НОМЕРЕ

**Наша история. Астма:**  
мыльная опера **Стр. 2–7**

---

**Кто мы** **Стр. 8–9**

---

**Как мы это сделали** **Стр. 10–11**

---

**Что вы можете сделать** **Стр. 12–13**

---

**Что вы можете сказать** **Стр. 14**

---

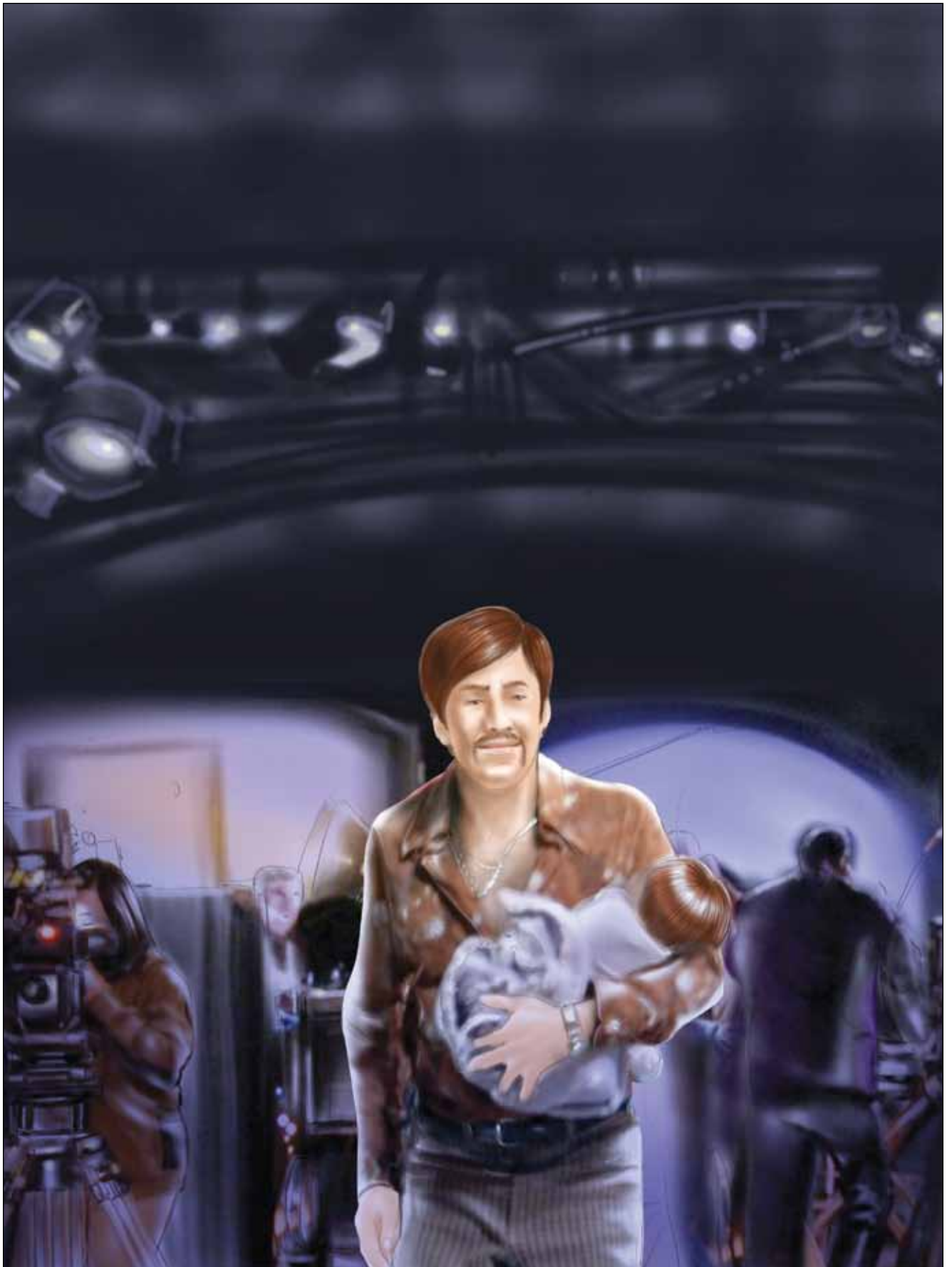
**Глоссарий** **Стр. 15**

---

## НАША ИСТОРИЯ

# Астма: мыльная опера

Марио — звезда телесериала. Он любит Анжелу, но ее отец против их любви. Сегодня проходят съемки последней сцены сериала, в которой Анжела наконец уходит от Марио и его сына. Но возникает проблема: Марио считает, что история слишком печальна! Он останавливает съемку и просит режиссера изменить сценарий. Он хочет, чтобы конец был счастливым! Он хочет заботиться о своем сыне и хочет, чтобы Анжела к нему вернулась. Режиссер хочет закончить съемки, но соглашается с идеей Марио. Сможет ли Марио вернуть Анжелу? Сможет ли он стать идеальным отцом, как мечтал?





И... Начали!



Прости, любовь моя.  
Я не могу остаться с тобой.  
Мой отец против.

1



Анжела!  
Нет!

2



Что мне теперь  
делать? А как же  
мой сын? У него  
астма!

3



Не волнуйся, сынок.  
Я позабочусь о тебе. Я отведу  
тебя к врачу.

4



Стоп!  
Стоп!

Марио, что ты делаешь?!  
В сценарии нет никакого врача!

5



Я знаю. Но так слишком  
печально. Я хочу, чтобы конец  
был счастливым! Чтобы мой сын  
поправился.

6

7

Счастливым конец? Анжела ушла от  
тебя, а у твоего сына астма. Какой  
тут может быть счастливый конец?



Ты можешь изменить  
сценарий! Я могу помочь  
сыну поправиться и  
вернуть любовь Анжелы!

8

Что?! Но я ничего не знаю  
об астме. Как нам быть?

**На следующий день режиссер находит людей, которые разбираются в астме.**



Да, у нас у всех астма. Но мы здоровы. Астму можно контролировать и жить нормальной жизнью.



Раньше моя жена курила, и от этого у меня были тяжелые приступы астмы. Но когда она узнала, что от ее курения мне становится хуже, она бросила курить. Теперь нам обоим стало легче дышать!

После уроков я играю в баскетбол, но каждый день мне надо принимать «контролирующее» лекарство.



Кроме того, вы должны водить своего сына к врачу на медосмотры. Даже когда он чувствует себя хорошо.



Я так и знал! Астма — это серьезно. Необходимо написать новую сцену! Я должен отвести своего сына к врачу.



Но Марио, по сценарию ты беден. Ты не можешь себе позволить ходить к врачу.



Минуточку. Только не в Нью-Йорке. Каждый житель Нью-Йорка может получить медицинскую помощь... неважно, богат он или беден.

А еще есть медицинская страховка только для детей. Позвоните в службу 311. Там вам могут помочь.



**Марио снимается в новой сцене с врачом.**



Доктор, мой сын поправится?  
Что я могу для него сделать?

У вашего сына тяжелая форма астмы, поэтому по ночам он кашляет. Но болезнь можно контролировать. Ему необходимо принимать 2 вида лекарств.

16



Каждый день давайте ему «контролирующий» препарат, даже когда он чувствует себя хорошо. «Спасательный» же препарат необходимо давать только при тяжелых приступах астмы.

17



Оба препарата выпускаются вот в таких ингаляторах-дозаторах.

Эта специальная насадка надевается на ингалятор-дозатор. Она называется буферной насадкой.

18

19



При простуде приступы астмы у вашего сына могут усиливаться. Остерегайтесь других факторов, вызывающих обострение астмы — это сигаретный дым, пыль и домашние животные.

20



Никаких сигарет, пыли и домашних животных. Спасибо вам, доктор.

21



Вы можете контролировать астму вашего сына. Другие родители делают это каждый день. И вы тоже сможете.

22



У сериала счастливый конец!



И... Начали!



Анжела, ты вернулась?

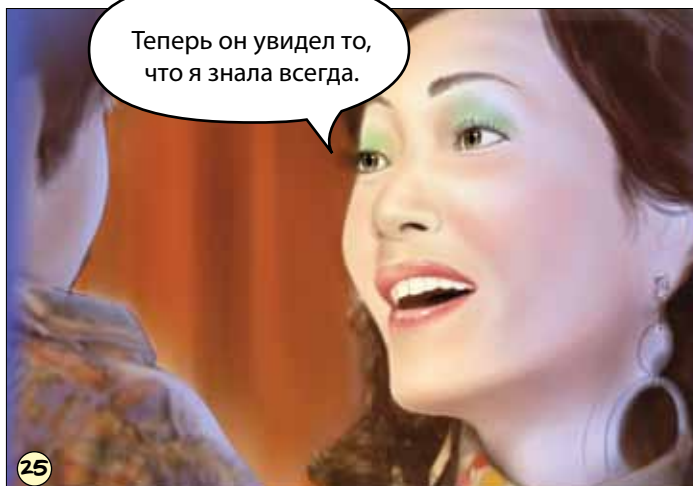
Да, любовь моя. Я твоя. Навсегда.

23



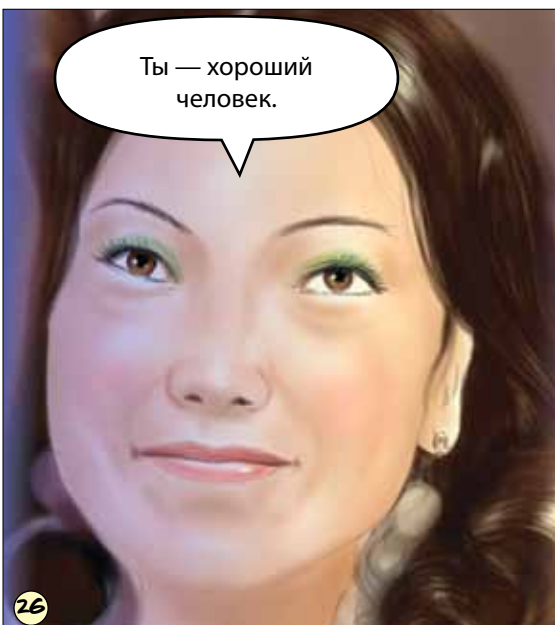
А как же твой отец? Он дал согласие?

24



Теперь он увидел то, что я знала всегда.

25



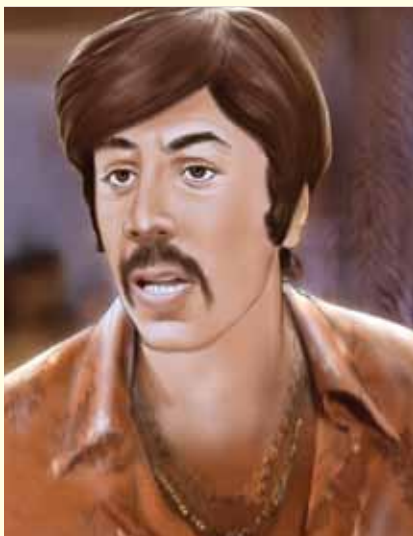
Ты — хороший человек.

26



27

Конец



### МАРИО

В сериале я хочу быть хорошим отцом. Когда я услышал, что у моего сына астма, я захотел узнать больше об этой болезни. Я хочу сделать все, что в моих силах, чтобы помочь моему сыну жить нормальной жизнью. Если для этого мне потребуется внести изменения в свою жизнь, то я должен это сделать. Я тоже хочу быть здоровым — ради себя и ради своего сына.



### РЕЖИССЕР

Я очень серьезно отношусь к своей работе. Когда Марио сказал, что нам надо больше узнать об астме, я решила, что это погубит наш сериал! Но благодаря этому наша история стала еще лучше и интереснее! Мы поговорили с людьми, которые знают об астме все. Теперь я понимаю, что такое астма и как ее контролировать.

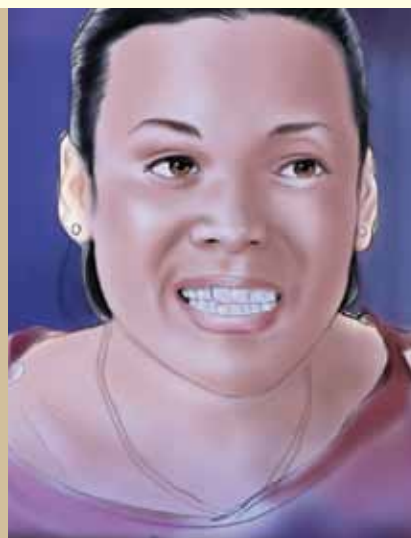


### ДЖЕЙМС

У меня астма уже более 50 лет, и я здоров. На самом деле, астма даже помогла моему браку! Моя жена курила, и после нашей свадьбы я вдыхал дым ее сигарет, и мне становилось хуже. Но когда она узнала, что от ее курения мне становится хуже, она бросила курить ради меня! Она показала, насколько я ей дорог, помогая мне сохранить здоровье. Теперь ее здоровье тоже улучшилось!

## АНА

Когда я впервые узнала, что у меня астма, я переживала. Я думала, что моя жизнь сильно изменится. Но это не так. Я по-прежнему провожу время со своими друзьями. Астма не поглотила всю мою жизнь. Мои друзья в школе заботятся обо мне, учителя тоже знают о моей болезни. Я контролирую болезнь, принимая «контролирующий» препарат каждый день, и чувствую себя отлично!



## РОБЕРТО

Несколько лет назад меня повели к врачу из-за сильной простуды, и мои родители узнали о том, что у меня астма. Врач сказал, что приступы астмы могут усиливаться при простуде или гриппе. Сначала моя мама показала мне, как принимать лекарство. Теперь я умею пользоваться «контролирующим» ингалятором дома. Я всегда ношу с собой «спасательный» ингалятор на случай, если приступы астмы усилятся.



## ВРАЧ

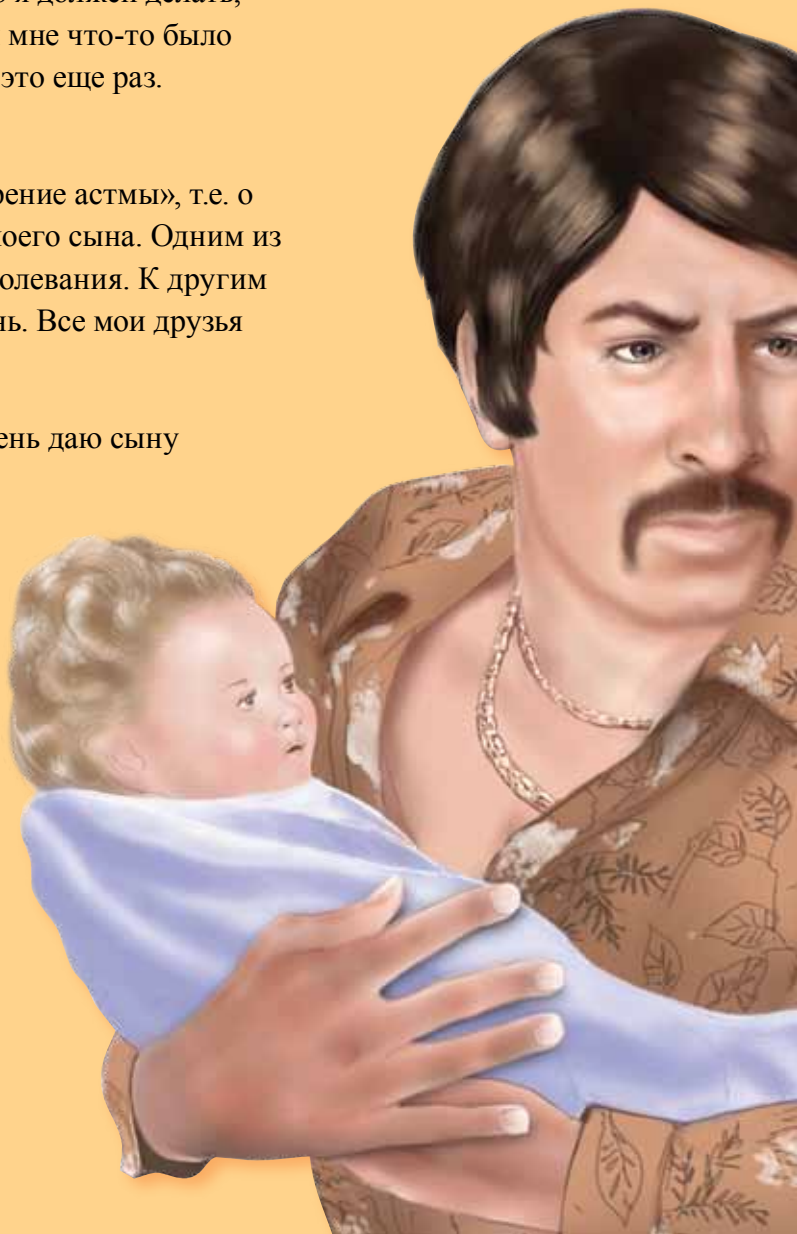
Иногда я забываю, что моим пациентам необходимо, чтобы я говорил медленно и доходчиво. Поэтому я рад, когда они просят меня говорить помедленнее или объяснить что-либо еще раз. Моя работа — помочь им разобраться в их здоровье. У пациентов есть право знать все о своем здоровье. Пожалуйста, задавайте мне вопросы.



## КАК МЫ ЭТО СДЕЛАЛИ

**Вот как мы научились контролировать астму.  
Возможно, эти советы помогут и вам.**

- 1** Я незамедлительно обратился за помощью для сына. Я не рисковал.
- 2** Я узнал, что я могу позвонить в службу 311 и получить медицинскую страховку для моего сына.
- 3** Я рассказал врачу все о моем сыне и задал много вопросов. Что такое «план действий при астме»? Что я должен делать, чтобы мой сын оставался здоровым? Если мне что-то было непонятно, я просил врача объяснить мне это еще раз.
- 4** Я узнал о «факторах, вызывающих обострение астмы», т.е. о том, что способствует приступам астмы моего сына. Одним из таких факторов являются простудные заболевания. К другим относятся сигаретный дым, пыль и плесень. Все мои друзья знают, что при мне нельзя курить.
- 5** Чтобы контролировать астму, я каждый день даю сыну лекарство. Лекарство находится внутри ингалятора. Я использую буферную насадку. С тех пор как я стал заботиться о здоровье своего сына, его жизнь стала легче.





## КАК МЫ ЭТО СДЕЛАЛИ



Астму нельзя вылечить. Но я помогаю моим пациентам ее контролировать. Теперь они могут жить нормальной жизнью. Для того чтобы помочь моим пациентам контролировать астму, я даю им план действий при астме.

Я знаю, что приступ астмы могут вызывать многие факторы. Плесень в ванной комнате, пыльца с деревьев и даже тараканы на кухне — все это может привести к обострению астмы. Врачи называют все это «факторами, вызывающими обострение астмы». Я должна избегать их. А какие факторы вызывают приступы астмы у вас?



В Нью-Йорке у людей, страдающих астмой, есть много возможностей получить помощь. Вам не нужен вид на жительство (green card), чтобы попасть на прием к врачу. Мои родители узнали о бесплатной медицинской страховке для меня, позвонив в службу 311.

Курение опасно для людей, страдающих астмой! Если вы страдаете астмой и курите, это смертельно опасно. Если вы курите рядом с человеком, страдающим астмой, вы можете ухудшить его состояние. Вам могут помочь бросить курить. Позвоните в службу 311, чтобы получить информацию и узнать о бесплатных программах для людей, бросающих курить.



## ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ

**Вот несколько советов, которые помогут людям, страдающим астмой.**

Поделитесь информацией, которую вы почерпнули в данном журнале, со своими родными и близкими. Вы можете изменить их жизнь.

### Цель

Вы хотите предотвратить приступы астмы.

- 1.** Обратитесь к врачу. Поговорите со своим врачом, чтобы удостовериться, что ваш ребенок принимает правильное лекарство.
- 2.** Спросите о плане действий при астме для вашего ребенка. Попросите врача разъяснить вам план действий при астме.
- 3.** Узнайте, какие факторы вызывают обострение астмы у вашего ребенка, и помогайте ему избегать их.

### Цель

Вы хотите получить медицинскую страховку для себя или для своего ребенка.

- 1.** Позвоните в службу 311, чтобы узнать, как получить бесплатную или недорогую медицинскую страховку для вашего ребенка.
- 2.** Звонок по номеру 311 является бесплатным, линия работает круглосуточно. Сотрудники службы 311 говорят по-русски.

Если ваш ребенок плохо себя чувствует, а «спасительное» лекарство не помогает, незамедлительно позвоните врачу. Не рискуйте, когда речь идет об астме.

**4.** К типичным факторам, вызывающим обострение астмы, относятся: сигаретный дым, плесень, пыльца, загрязнители окружающей среды и простуда.

**5.** Если люди, окружающие вашего ребенка дома, курят, помогите им бросить курить. Чтобы получить помощь, вы можете позвонить в службу 311 или отвести их к врачу. Позвоните в службу 311, чтобы найти «программу для людей, бросающих курить», действующую в вашем районе.

**6.** Для получения дополнительной помощи позвоните в справочную службу по вопросам астмы (Asthma Action Line):  
1-877-ASTHMA-0  
1-877-278-4620

**3.** Если вы не можете получить страховку, вы все равно можете прийти к врачу. Большинство больниц и клиник снижают тарифы для людей с низким уровнем доходов.

**4.** Любой человек может получить медицинскую помощь в больницах города Нью-Йорка независимо от наличия документов.

**5.** У вашего ребенка должен быть постоянный врач. Постоянный врач будет знать все о состоянии вашего ребенка и поможет вам контролировать его астму.

## ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СКАЗАТЬ

На приеме у врача вы можете сказать следующее.

- Пожалуйста, не могли бы вы повторить и объяснить, что вы имеете в виду?
- Что мне делать с планом действий при астме?
- Пожалуйста, не могли бы вы рассказать мне о различных препаратах от астмы?
- Какие факторы могут вызывать приступы астмы у моего ребенка?

**В городских больницах и клиниках вы также можете попросить предоставить вам переводчика.**

Обращаясь в службу 311 за помощью, вы можете сказать следующее.

- Я бы хотел (а) получить медицинскую страховку для своего ребенка. Вы можете мне помочь?
- Я бы хотел (а) найти ближайшую городскую больницу, вы можете мне помочь?
- Не могли бы вы сообщить мне номер телефона справочной службы по вопросам астмы (Asthma Action Line)?
- Мне нужен переводчик. Я говорю по-русски.

**Сотрудники службы 311 говорят по-русски. Линия работает круглосуточно.**

Запишите свои собственные вопросы здесь:

---

---

---



## Астма

Болезнь, поражающая легкие и затрудняющая дыхание

Астму можно контролировать при помощи лекарств.

## План действий при астме

Расписанный по дням план контролирования вашей астмы. Благодаря этому плану вы также сможете узнать, когда приступы астмы ухудшаются и что нужно при этом делать.

Ваш врач поможет разработать **план действий при астме** в соответствии с вашими потребностями.

## Хроническое заболевание

Заболевание, которое не исчезает.

Астма — это **хроническое заболевание**. Вам необходимо принимать лекарство, даже когда вы чувствуете себя хорошо.

## Контролирующий препарат

Препараты для ежедневного приема, помогающие предотвратить приступы астмы.

Если у вас более серьезный вид астмы, вам необходимо принимать **контролирующий препарат**.

## Ингалятор

Небольшой ингалятор-дозатор, впрыскивающий препарат в ваши легкие.

Людам, страдающим астмой, необходимо всегда иметь при себе **ингалятор**.

## Контролировать

Держать под контролем.

Марио пошел к врачу и узнал, как **контролировать** астму своего сына.

## «Спасательный» препарат

Препарат, который следует принимать, только когда вам трудно дышать.

«Спасательный» препарат не нужно принимать каждый день. Его следует принимать только при обострении астмы.

## Фактор, вызывающий обострение астмы

Вещество, находящееся в воздухе или у вас дома, которое может вызвать приступ астмы.

Существует много различных **факторов, вызывающих обострение астмы**. Вам необходимо выяснить, что вызывает обострение астмы у вас, и по возможности устранить эти факторы.

# WE ARE NEW YORK

Учите английский язык, читая наши истории.

Смотрите все 9 серий по телевизору.  
Читайте учебные пособия.  
Практикуйте английский в группе.



Чтобы получить бесплатное учебное пособие и стать участником группы, посетите веб-сайт [www.nyc.gov/LearnEnglish](http://www.nyc.gov/LearnEnglish)



Michael R. Bloomberg  
Mayor

Mayor's Office of  
Adult Education

Anthony Tassi  
Executive Director



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](http://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](http://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

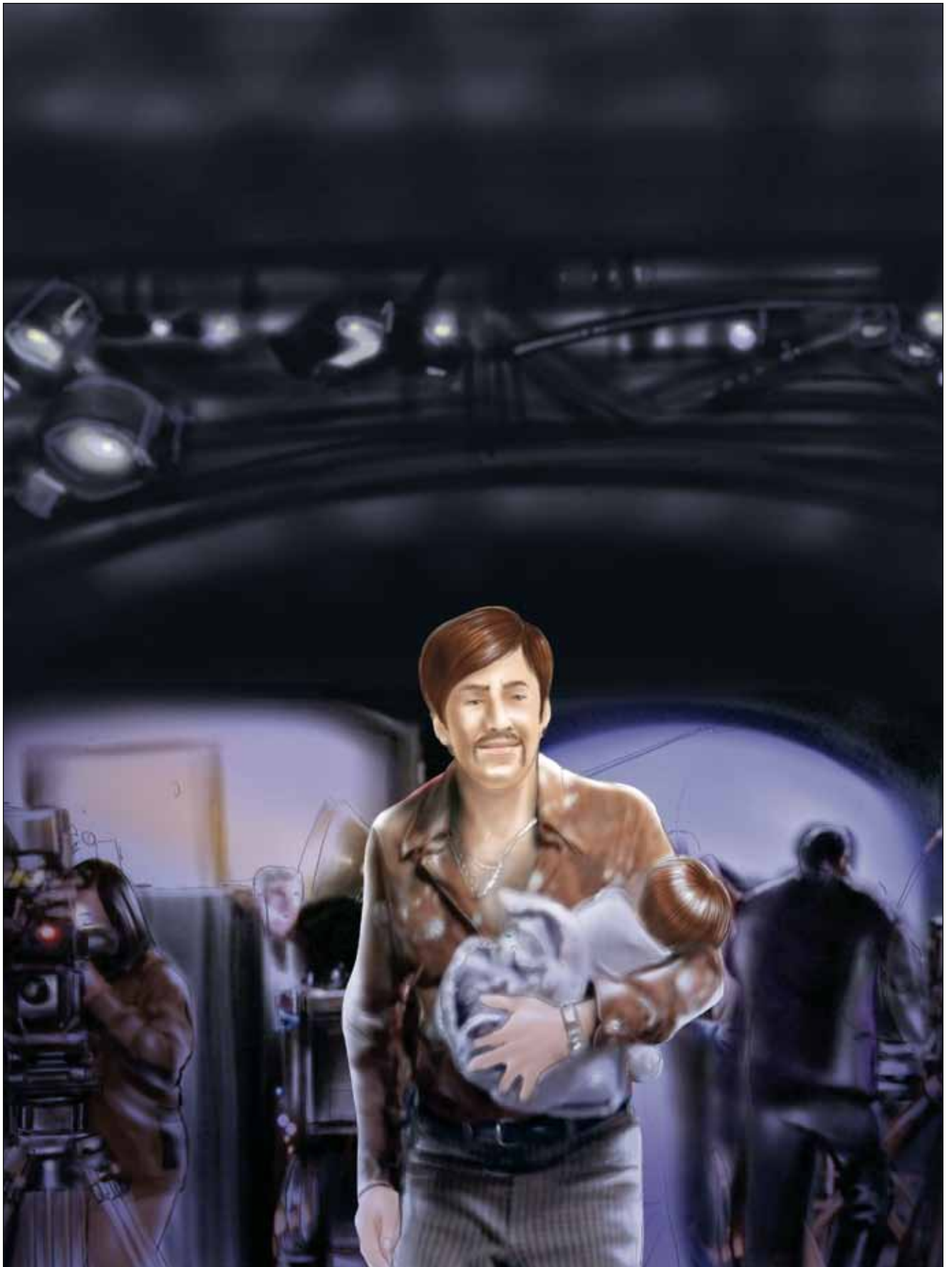
**Helpful Words**

Page 15

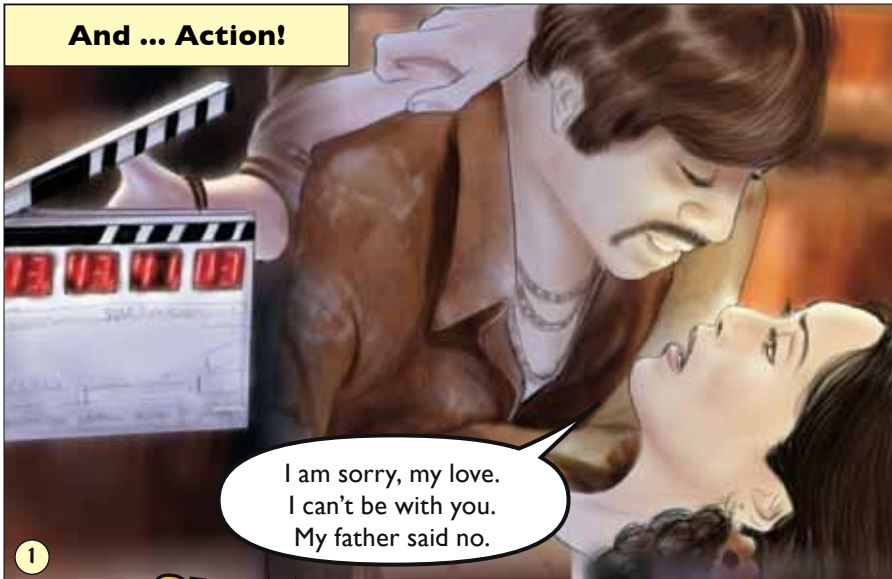
## THE STORY

# 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.

1



Angela!  
No!

2



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

3



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

4



Cut! Cut!

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

5

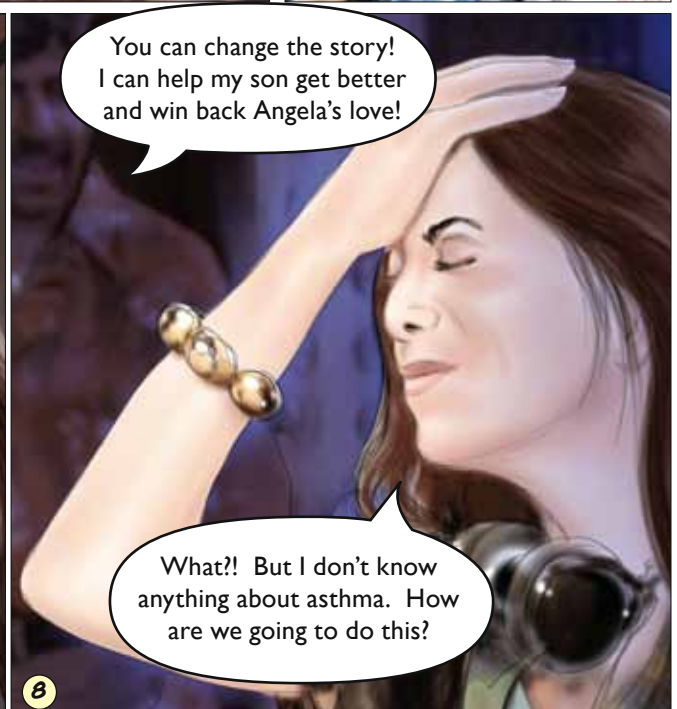


I know. But, it's too sad.  
I want a happy ending!  
I want my son to get better.

6

7

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



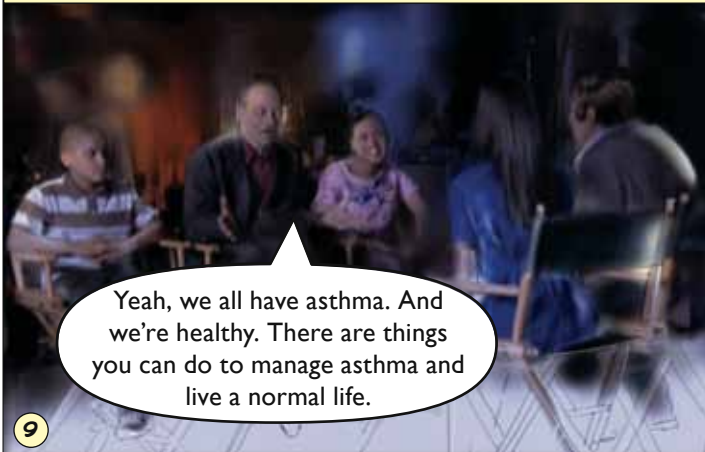
You can change the story!  
I can help my son get better  
and win back Angela's love!

8

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.**

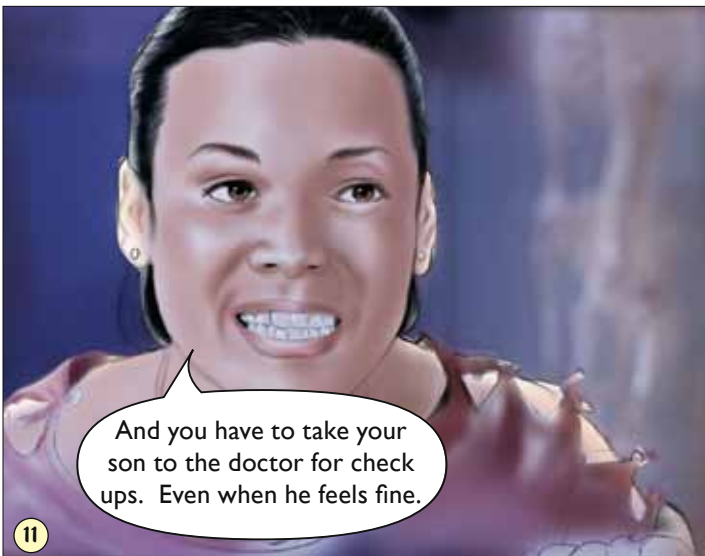


Yeah, we all have asthma. And we're healthy. There are things you can do to manage asthma and live a normal life.

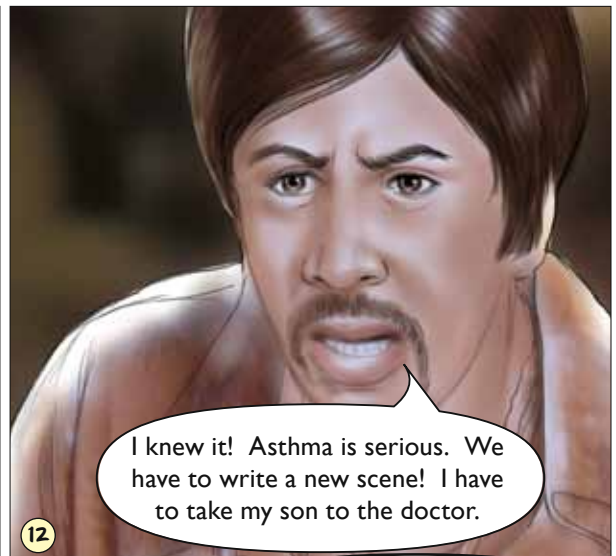


My wife used to smoke, and it made my asthma worse. But when she learned that her smoking was making me sick, she quit. Now we both are breathing better!

I play basketball after school, but I have to take my "controller" medicine every day.



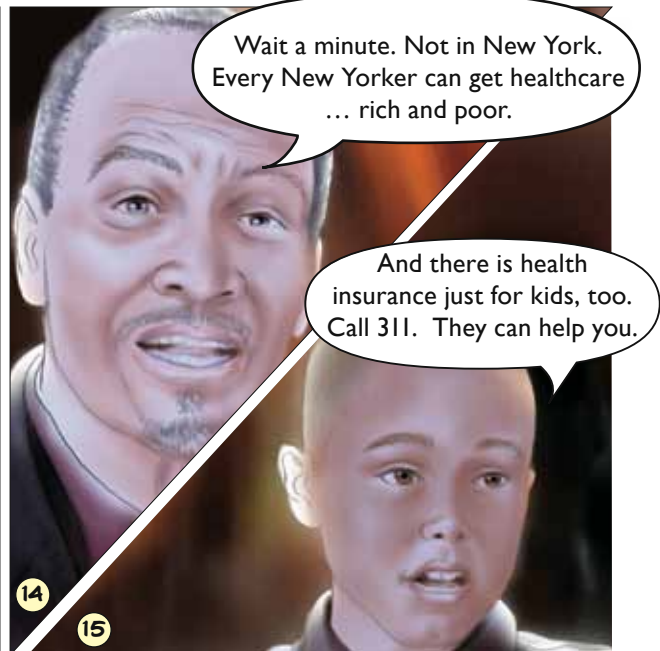
And you have to take your son to the doctor for check ups. Even when he feels fine.



I knew it! Asthma is serious. We have to write a new scene! I have to take my son to the doctor.



But Mario, in the story, you're poor. You can't afford to go to the doctor.



Wait a minute. Not in New York. Every New Yorker can get healthcare ... rich and poor.

And there is health insurance just for kids, too. Call 311. They can help you.

**Mario has a new scene with the doctor.**

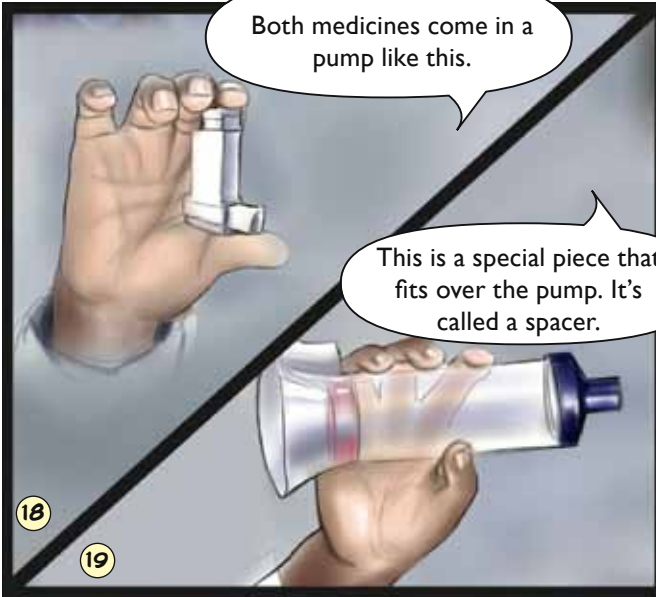


Doctor, will my son be okay?  
What can I do for him?

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



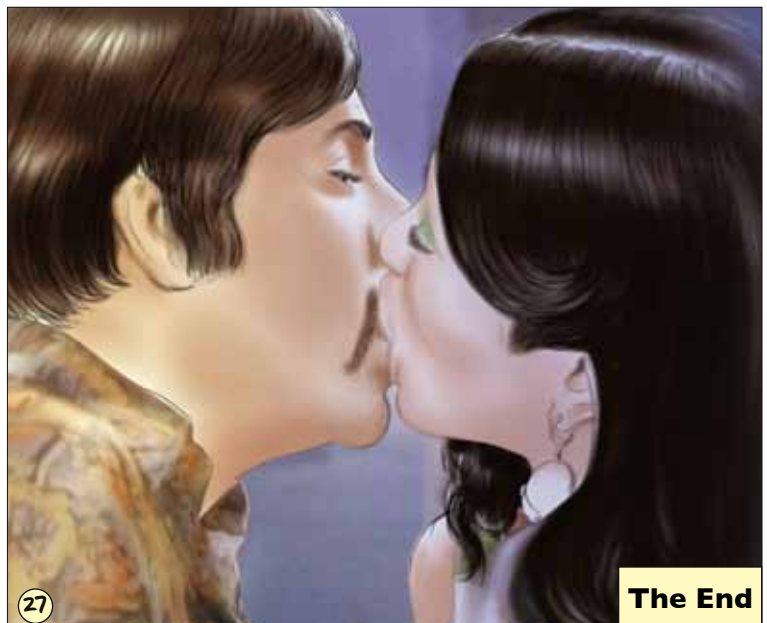
Now he sees what I have known all along.

25



You are a good man.

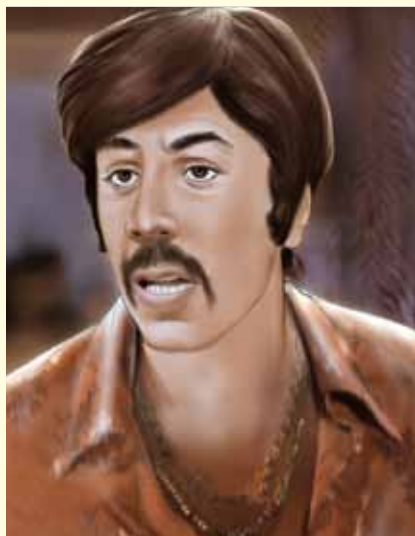
26



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.



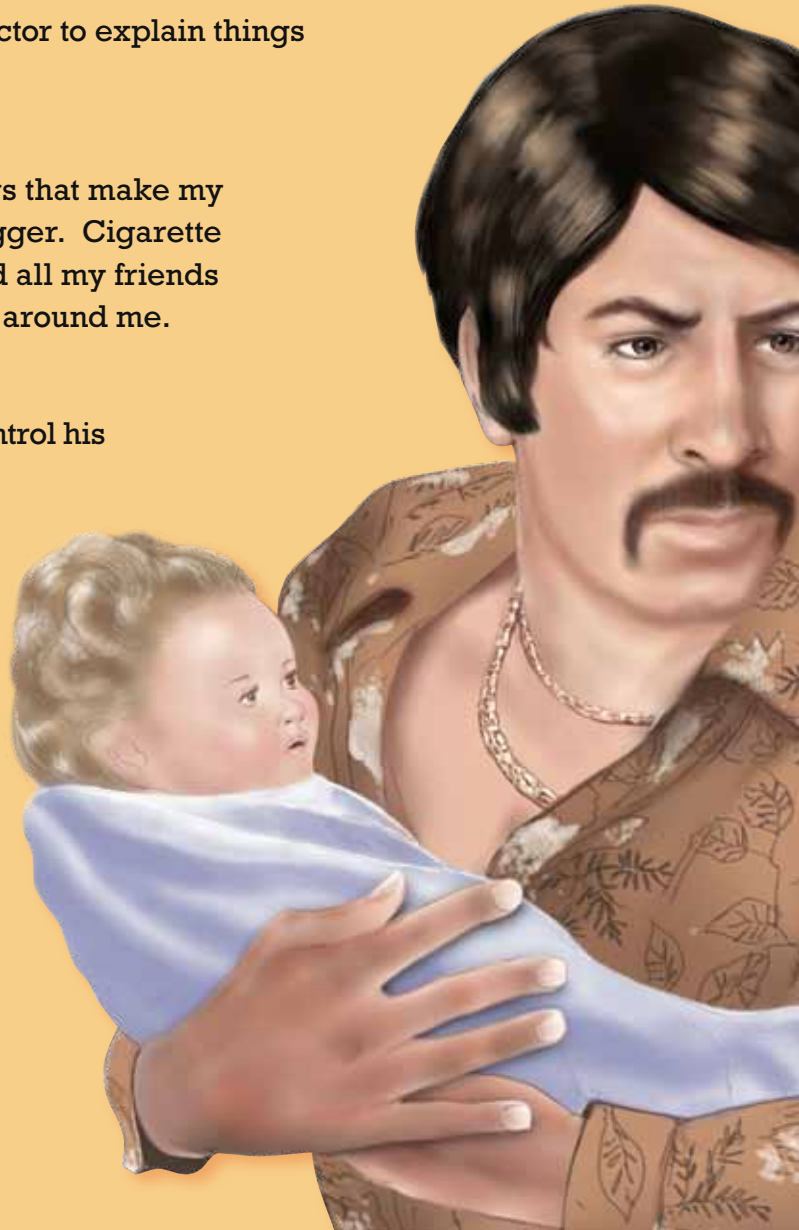
## DOCTOR

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](http://www.nyc.gov/LearnEnglish)



Michael R. Bloomberg  
Mayor

Mayor's Office of  
Adult Education

Anthony Tassi  
Executive Director



The City  
University  
of  
New York