

## 1. تجنب المهيجات

ماذا يُمكنك فعله؟	مُهيجات مرض الربو
لا تدخن. لا تسمح أبدًا بالتدخين في منزلك أو سيارتك.	دخان التبغ 
اغسل يديك كثيرًا. اتبع خطة عمل السيطرة على الربو بمجرد ظهور أعراض البرد أو الانفلونزا.	نزلات البرد والانفلونزا 
تجنب التعامل مع الحيوانات الأليفة غزيرة الوبر أو الشعر أو الريش. اغسل الحيوانات الأليفة بانتظام.	وبر الحيوانات الأليفة 
أغلق النوافذ خلال موسم اللقاح (الربيع والخريف). استخدم تكييف الهواء في سيارتك أو منزلك. تجنب مخلفات العشب الذي تم قصه مؤخرًا.	حبوب اللقاح 
تجنب الأوراق المتعفنة ومخلفات الحدائق والعشب البني في الربيع والخريف. حافظ على مستوى الرطوبة دون نسبة 50% في منزلك. حافظ على الحمامات والطوابق السفلية في حالة جافة.	التعفن 
اغسل شراشف (ملاءات) الفراش بالماء الساخن. نظّف بمكنسة كهربائية وانفض الغبار مرارًا. استخدم أغطية مقاومة للعث للوسائد والمراتب. تجنب الأدخنة والمواد الكيميائية بقدر ما تستطيع.	عث الغبار 
تجنب الأدخنة والمواد الكيميائية بقدر ما تستطيع.	الروائح القوية 
يُمكن أن تُسبب تغيرات الطقس تهيجًا لمرض الربو. التزم بالبقاء في الداخل في حالة احتمالية تسبب الطقس بالخارج في تهيج مرض الربو.	الطقس 
التزم بالبقاء في الأماكن المغلقة في حالة احتمال تسبب نوعية الهواء تهيجًا لمرض الربو. تجنب دخان المخيم.	تلوث الهواء 
حاول تجنب المواقف العصبية. تعلم كيفية التعامل مع التوتر.	العواطف 
	النشاط 
قم بممارسة الرياضة بانتظام للتمتع بصحة جيدة . تناول الدواء المسكّن للألم الموصوف لك قبل 10 إلى 15 دقيقة من ممارسة الرياضة، إذا كنت بحاجة إليه.	