

# 1. از عوامل تحریک کننده خود دوری کنید.

چکار باید کرد؟	عوامل تحریک کننده آسم ❌	
سیگار نکشید. هرگز اجازه سیگار کشیدن در منزل یا ماشین را ندهید.	مصرف تنباکو	
مرتب دستها را بشویید. به محض مشاهده اولین علامت سرماخوردگی یا آنفلوآنزا طبق دستور درمان آسم خود عمل کنید.	سرماخوردگی و آنفلوآنزا	
از حیوانات خانگی دارای خز، مو و پر پرهیز کنید. مرتب حیوانات خانگی را بشویید.	پوسته حیوانات	
در فصل گرده افشانی پنجره ها را ببندید (بهار و پاییز). در ماشین یا خانه از تهویه هوا استفاده کنید. از چمن تازه کوتاه شده دوری کنید.	گرده	
از برگهای پوسیده، پسماند باغ و چمن قهوه ای در فصل بهار و پاییز دوری کنید. در خانه، رطوبت را زیر 50% حفظ کنید. حمامها و زیرزمینها را خشک نگه دارید.	کپک	
رخت خواب را با آب داغ بشویید. مرتب جارو کشیده و گردگیری کنید. از کاورهای ضدغبار برای بالش و تشکها استفاده کنید.	غبار	
هر زمان می‌توانید از مواد شیمیایی و دود پرهیز کنید.	بوهای قوی	
تغییرات آب و هوایی می‌تواند باعث تحریک آسم شود. وقتی دمای بیرون باعث تحریک آسم می‌شود، در منزل بمانید.	آب و هوا	
وقتی کیفیت هوا باعث تحریک آسم شما می‌شود در محل سرپوشیده بمانید. از دود آتش دوری کنید.	آلودگی هوا	
از موقعیت‌های استرسزا خودداری کنید. مدیریت استرس را بیاموزید.	عواطف	
	<b>فعالیت ✓</b>	
برای حفظ سلامت، مرتب ورزش کنید. اگر لازم است، 10-15 دقیقه قبل از ورزش از داروی تسکین‌دهنده خود استفاده کنید.		