

# 1. 유발 요인 피하기

천식 유발 요인		예방 조치
	담배 연기	담배를 피지 마세요. 집이나 차에서 금연하세요.
	감기 및 독감	손을 자주 씻으세요. 감기 및 독감 초기 증상이 나타나는 경우 천식 조치 계획을 따르세요.
	애완동물의 비듬	모피, 털, 깃털이 있는 애완동물을 피하세요. 애완동물을 주기적으로 씻기세요.
	꽃가루	꽃가루가 날리는 계절(봄, 가을)에는 창문을 닫으세요. 자동차와 가정에서 공기 조절기를 사용하세요. 깎은 지 얼마 되지 않은 잔디는 피하세요.
	곰팡이	봄과 가을에 썩은 낙엽, 정원 쓰레기, 시든 풀을 피하세요. 집안의 습도를 50% 미만으로 유지하세요. 화장실과 지하실을 건조한 상태로 유지하세요.
	집먼지진드기	침구를 뜨거운 물로 세탁하세요. 진공청소기를 자주 사용하고, 먼지도 자주 터세요. 베개 및 매트리스용 커버는 진드기가 생기지 않는 제품을 사용하세요.
	강한 냄새	가능한 경우 연기와 화학물질을 피하세요.
	날씨	날씨 변화에 따라 천식 증상이 유발될 수 있습니다. 바깥 날씨로 인해 천식 증상이 유발될 수 있다면 실내에 머무르세요.
	공기 오염	공기의 질 때문에 천식이 유발될 수 있다면 실내에 머무르세요. 모닥불 연기를 피하세요.
	감정	스트레스를 받게 되는 상황을 되도록 피하세요. 스트레스 관리법을 알아두세요.
<b>활동 </b>		
		건강을 위해 정기적으로 운동하세요. 필요한 경우 운동하기 10~15분 전에 완화제를 사용하세요.