

1. 避免哮喘诱因

哮喘诱因 <input type="checkbox"/>		您可以做什么？
	烟草烟雾	不要吸烟。不要让人在您家里或车里吸烟。
	感冒和流感	经常洗手。在感冒或流感的最初征兆出现时，遵循您的哮喘防控行动方案。
	宠物毛屑	避开有毛皮、毛发或羽毛的宠物。 定期清洗宠物。
	花粉	花粉季节（春天和秋天）关上窗户。 在您的汽车或家里使用空调。 避开新割的草。
	霉菌	春天和秋天避开腐烂树叶、花园垃圾和褐色的草。 将室内湿度保持在50%以下。 使浴室和地下室保持干燥。
	尘螨	用热水洗被褥。 经常吸尘。 枕头和床垫用防螨枕巾和床单。
	强烈的气味	尽量避开烟雾和化学品。
	天气	天气变化会引发哮喘。 当室外天气可能引发哮喘时，请呆在室内。
	空气污染	当空气质量可能引发哮喘时，请呆在室内。 避开篝火烟雾。
	情绪	尽量避免紧张情绪。学会处理压力。
活动 <input type="checkbox"/>		
		经常锻炼身体有益健康。 如果需要的话，请在运动前10-15分钟使用缓解药物。