

1. 避免哮喘誘因

哮喘誘因 <input type="checkbox"/>		您可以做什麼？
	煙草煙霧	不要吸煙。不要讓人在您家裡或車裡吸煙。
	感冒和流感	經常洗手。在感冒或流感的最初徵兆出現時，遵循您的哮喘防控行動方案。
	寵物毛屑	避開有毛皮、毛髮或羽毛的寵物。 定期清洗寵物。
	花粉	花粉季節（春天和秋天）關上窗戶。 在您的汽車或家裡使用空調。 避開新割的草。
	黴菌	春天和秋天避開腐爛樹葉、花園垃圾和褐色的草。 將室內濕度保持在50%以下。 使浴室和地下室保持乾燥。
	塵蟎	用熱水洗被褥。 經常吸塵。 枕頭和床墊用防蟎枕巾和床單。
	強烈的氣味	儘量避開煙霧和化學品。
	天氣	天氣變化會引發哮喘。 當室外天氣可能引發哮喘時，請呆在室內。
	空氣污染	當空氣品質可能引發哮喘時，請呆在室內。 避開篝火煙霧。
	情緒	儘量避免緊張情緒。學會處理壓力。
活動 <input type="checkbox"/>		
		經常鍛煉身體有益健康。 如果需要的話，請在運動前10-15分鐘使用緩解藥物。