














## 1. Iwasan ang mga dahilan ng pag-atake

Mga Dahilan ng Pag-atake ng Hika 		Ano ang Puwede mong Gawin?
	Usok ng Sigarilyo	Huwag kang manigarilyo. Huwag mong payagan kailanman ang paninigarilyo sa iyong bahay o sasakyan.
	Mga Sipon at Lagnat	Palaging maghugas ng kamay. Sundin ang iyong Planong Gagawin para sa Hika sa unang senyales ng sipon o lagnat.
	Balahibo ng Alagang Hayop	Iwasan ang pag-aalaga ng mga hayop na may balahibo, buhok, o pakpak. Palaging paliguan ang mga alagang hayop.
	Pollen	Isara ang mga bintana tuwing panahon ng pollen (Tagsibol at Taglagas) Gumamit ng air-condition sa iyong sasakyan o tahanan. Iwasan ang bagong tabas na damo.
	Alimuon	Iwasan ang mga nabubulok na damo, mga basura ng halamanan at mga tuyong damo tuwing Tagsibol at Taglagas. Panatilihin sa mas mababa sa 50% ang init sa iyong tahanan. Panatilihing tuyo ang mga banyo at silong ng bahay o basement.
	Niknik ng Alikabok	Labhan ang panlatag sa kama sa mainit na tubig Palaging mag-vacuum at mag-alis ng alikabok. Gumamit ng mga puna at panlatag sa kama na may panlaban sa niknik
	Mababahong Amoy	Iwasan ang usok at mga kemikal hangga't maaari
	Panahon	Ang mga pagbabago sa panahon ay maaaring maging dahilan ng hika. Manatili sa loob ng bahay kung magiging dahilan ng iyong hika ang panahon sa labas.
	Polusyon sa Hangin	Manatili sa loob kung magiging dahilan ng iyong hika ang kalidad ng hangin Iwasan ang usok ng apoy sa mga camping
	Mga Emosyon	Sikapin na iwasan ang mga sitwasyon na nakakastress. Pag-aralan kung paano pamamahalaan ang stress.
<b>Gawain </b>		
		Regular na mag-ehersisyo para sa magandang kalusugan. Gamitin ang iyong pampaaliwalas na gamot kada 10-15 minuto bago mag-ehersisyo, kung kailangan mo ito.