









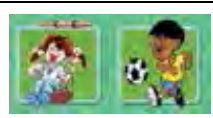


# 1. Tránh các yếu tố nguy cơ gây bệnh của quý vị

<b>Các Yếu Tố Nguy Cơ Gây Bệnh Suyễn ☹</b>		<b>Quý Vị Có Thể Làm Gì?</b>
	Hút Thuốc Lá	Đừng hút thuốc lá. Đừng bao giờ cho phép hút thuốc trong nhà hoặc xe của quý vị.
	Cảm Cúm	Thường xuyên rửa tay. Tuân thủ Kế Hoạch Kiểm Soát Bệnh Suyễn của quý vị khi có dấu hiệu cảm cúm đầu tiên.
	Lông Thú	Tránh thú cưng có lông hoặc lông vũ. Tắm cho thú cưng thường xuyên.
	Phấn Hoa	Đóng cửa sổ trong mùa có phấn hoa (mùa Xuân và mùa Thu). Sử dụng máy điều hòa không khí trong nhà hoặc trong xe của quý vị. Tránh cỏ mới cắt.
	Nấm Mốc	Tránh lá mục, rác sân vườn và rác cành lá đã mục vào mùa Xuân và mùa Thu. Giữ độ ẩm dưới 50% trong nhà. Giữ khô nhà vệ sinh và tầng hầm.
	Bọ Ve Trong Bụi	Giặt đồ trải giường trong nước nóng. Thường xuyên hút bụi và phủi bụi. Sử dụng các tấm phủ chống bọ ve cho gối và nệm giường.
	Mùi Hôi	Tránh khói và hóa chất khi có thể được.
	Thời Tiết	Các thay đổi về thời tiết có thể gây bệnh suyễn. Ở trong nhà khi thời tiết ngoài trời có thể gây bệnh suyễn cho quý vị.
	Ô Nhiễm Không Khí	Ở trong nhà khi chất lượng không khí có thể gây bệnh suyễn cho quý vị. Tránh khói lửa trại.
	Cảm Xúc	Cố gắng tránh các tình huống gây căng thẳng. Học cách kiểm soát căng thẳng.
<b>Hoạt Động ✓</b>		
		Tập thể dục thường xuyên để có sức khỏe tốt. Sử dụng thuốc làm giảm nhẹ triệu chứng 10 - 15 phút trước khi tập thể dục, nếu quý vị cần dùng đến thuốc.