

KOM PAUB NTXIV

TXOG KEV MOB NTSWS

ASTHMA THIAB

LWM COV MUAJ FEEM XYUAM, MUS XYUAS

www.alamn.org/infocenter

www.healthhouse.org

www.health.state.mn.us/asthma



 AMERICAN LUNG ASSOCIATION[®]
of Minnesota

490 Concordia Avenue

Saint Paul, MN 55103-2441

800.LUNG.USA

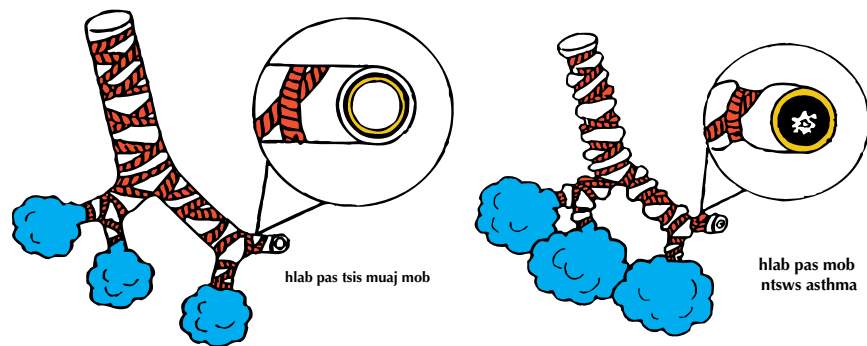
www.ALAMN.org



Cov kauj ruam
tshem yooj
yim tej hauv
koj lub tsev
uas ua kom
asthma huam

 AMERICAN
LUNG
ASSOCIATION[®]
 HEALTH HOUSE[®]
Raising the Standard for Healthier Indoor Environments





Mob ntsws asthma yog ib tug kab mob puas nrog lub cev (mob ntev) uas:

- Hlab pas nqawm (*cov hlab pas coj cua mus rau koj cov ntsws*)
- Cov leeg ncig cov hlab pas zawm
- Tsim muaj hnoos qeev (*yam nyeem nyeem, nplaum nplaum ntis qhov hlab pas*)

Muaj cov ua kom asthma huam tuaj. Ib tug neeg yuav muaj ntau dua ib los yog ob yam tsim ua kom huam tuaj. Cov tsim kev tsim ua kom asthma huam rau ib tug neeg tsis zoo xws li rau lwm tus uas mob ntsws asthma. Tej zaum muaj tej yam hauv koj lub tsev ua kom asthma huam loj heev. Tswj kom cov kev no tsawg, tus neeg mob ntsws asthma yuav tsis muaj kev huam ntau.

Koj muaj ob txoj kev xyuas kom koj paub tias tej yam dab tsi ua rau koj txoj kev mob asthma huam:

1. Koj tus kws kho mob soj ntsuam (*ntsuas tawv nqaij los yog ntsuas ntshav*)
2. Thaum koj hnov huam, rov xav txog ntawm 6 rau 10 teev dhau los. Xav txog seb koj tau ua dab tsi, chwv dab tsi los yog noj dab tsi. Sau teev cia. Tom qab ua li no txog 3 rau 4 zaug, koj yuav pom tej yam zoo sib xws hauv koj cov ntawv teev cia.



Nov yog ib cov tswv yim yooj yim uas koj ua tau kom cov kev ua rau koj txoj kev mob ntsws asthma txhob huam.

Khaub thuas thiab Kab mob Khaub Thuas Flu

Cov kab mob uas ua rau tau khaub thuas yav hauv siab rov saud yog cov ua rau tib neeg mob ntsws asthma huam tuaj. Kom tswj tau txhob mus txuam nrog cov mob khaub thuas thiab muaj khaub thuas:

- Ntxuav ob txhais tes tom qab mus tso zis tso quav tag, hnoos tag los yog tshuab ntswg tag
- Ntxuav tes ua ntej ua noj, yuav noj mov los yog chwv zaub mob
- Siv ntawv so tes hauv chav ua noj thiab chav tso zis tso quav, txhob siv lwm cov ntawv
- Tsis txhob sib qiv khob, txhuam hniav, phuum los yog ntawv so ntswg
- Ncov ntsoov mus txhaj koj koob tshuaj tiv thaiv khaub thuas flu



Tus Neeg Tiv Hnia Luam Yeeb

Txwv kom cov neeg mob ntsws asthma txhob nyob ze pa luam yeeb:

- Tsis txhob pub leej twg haus luam yeeb hauv koj lub tsev, chav nres tsheb, los yog hauv lub tsheb los yog ze tej qhov rai qhib. Pa luam yeeb ya yooj yim mus ib chav rau ib chav hauv lub tsev.
- Tom qab haus luam yeeb tag, txhob puag koj tus me nyuam. Cov pa luam yeeb ntxeem tsw rau koj cov khaub ncaws thiab plaub hau uas koj tus me nyuam nqus tau.

Kom tau kev pab txiav luam yeeb, hu rau koj daim ntawv them nqi kho mob los yog txoj kev pab ntawm lub koom haum American Lung Association ntawm 1-800-LUNG-USA

Tswj hmoov av, Hmoov paug thiab Hmob

Plaub Tsiaj

Kom txhob txuam nrog cov plaub tsiaj thiab nphlaws tawv nqajj (hmoov paug), tshem tus tsiaj tawm hauv lub tsev mus. Yog koj muaj tus tsiaj:

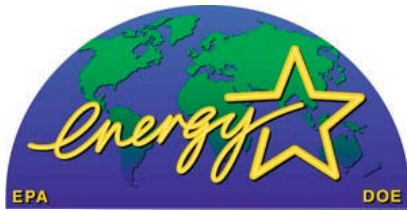
- Txhob pub tus tsiaj mus rau chav tus neeg mob ntsws asthma pw
- Tswj kom tus tsiaj txhob nyob saum tej rooj tog zaum los yog tej chaw uas tus neeg mob ntsws asthma zaum thiab pw txog
- Nqus cov ntaub pua plag tsev, ntaub tiag taw thiab ntaub pua rooj tog zaum thiab so hmoov av txhua txhua lim piam

Lwm cov tswv yim:

- Thaum da dej, siv lub kiv cua nqus hauv chav da dej
- Thaum ua noj, siv lub kiv cua nqus pa ntawm qhov cub
- Pov tseg tej yam muaj pwm uas ntxuav tsis los zoo. Xws li tej phab ntsa, rwb ntsaws phab ntsa tsev, ntaub pua plag tsev/ntaub xiab kom zoj thiab tej yam siv ntoo thiab ntawv ua
- Siv tus nplauv, dej kub, thiab tshuaj xub npum txhuam tej txee muaj pwm hauv lub tsev. Yaug thiab cia lam cua kom qhuav. Xub npum thiab dej xwb yeej tshem tawm tau cov pwm. Koj tsuas tau tsuag tshuaj yog cov dej yog dej nyab los yog dej phwj tuaj. Yog muaj li tiag, siv ½ khob tshuaj zas dawb tov nrog 1 thooob dej los yuag ntxuav lub txee. Cia lam cua kom qhuav.

Cov Tsw Heev

Tej yam tsw heev yuav ua kom mob ntsws huam loj tuaj. Txwv txog siv tej yam tsw qab, tshuaj tsuag kom chaw nyob tsw qab, khee khaim thiab lwm cov khoom ntxuav vaj tse uas tsw heev rau hauv lub tsev thiab ib ncig ntawm tus neeg mob ntsws asthma.



Cov cav nqus cua noo vaum pab tau kom koj lub tsev txhob noo vaum. Xav paub seb koj lub tsev puas yuav tsum muaj lub nqus cua noo vaum, mus yuav lub ntsuas cua vaum (tsis txog \$5) hauv lub khw muab khoom vaj khoom tsev. Tswj kom cua vaum tsuas siab li 35 txog 55%. Xyuas lub cav nqus cua noo vaum kom muaj daim ntawv cim hu ua Energy Star (*siv tsi qig fais fab*). Muab lub cav nqus cua noo vaum cia rau hauv lub qab lawj los yog rau chav tsev uas ntub los yog ntoo.

- Qhib lub cav kom khiav 24 teev rau yav caij ntuj tshiab, ntuj so thiab ntuj nplooj ntoos zeeg
- Nchuav tawm cov kua fws txhua hnuv

Kom paub ntxiv cov hom cav nqus cua noo vaum thiab kev tu, mus xyuas www.HealthHouse.org/consumer/tipsheets.asp

Tswj kom cov pam pw thiab hnab tog hauv ncoo txhob muaj hmob. Cov hmob me me (*qhov muag tsis pom*) nyob rau hauv tej tsev, txawm lub tsev yuav huv si.

- Ntim kom cov tog hauv ncoo ntom, pua ntaub pua chaw pw thiab pua daim tiag pam pw rau tus neeg mob ntsws asthma
- Nrhiav lus sau tias “allergen free” ntawm lub tog hauv ncoo los yog ntaub pua pw

Cov cav nqus tsev HEPA (yog yam ua hauj lwm muaj zog nqus ua cua huv) los nqus cov hmoov thiab av uas yuav nqus tau.

- Xaiv lub cav nqus tsev sau tias “HEPA” los yog “allergen”
- Nqus tsev txhua txhua lim piam
- Maj mam dov lub cav nqus tsev saum daim ntaub puas plag tsev thiab ntaub tiag taw.
- Tig ntau sab tuaj nqus thiaj nqus tau tag cov hmoov av
- Xyuas lub hnab ntim khib nyiab txhua lub hlis thiab hloov lub hnab ua ntej puv puv lawm
- Muab khib nyiab tsis muaj hnab ntim mus pov tseg nraum zoov
- Yog ua tau, nqus tsev thaum tus neeg mob ntsws asthma tsis nyob hauv tsev lawm

Lwm cov tswv yim: Siv dej kub ntxhua tag nrho cov ntaub pua txaj chaws, nrog rau pam npog thiab pam vov txhua lim piam. Yog koj tus me nyuam puag khoom tuaj plaub pw thiab yog ntxuav tau, muab dej kub ntxuav txhua lim piam.



Cov cav lim cua lim hmoov paj, hmoov, hmoov av thiab plaub tsiaj ntawm cov cua. Siv lub cav nqus cua phem (*lub muaj lub lim hu ua HEPA*). Tej cov cav lim cua phem yuav qhuas tias nws “tsim muaj oxygen”, “ua oxygen muaj zog” los yog “lim muaj cua zoo hu”. Cov cav no tso ib yam tshuaj (*ib yam roj phem*) rau cov cua. Tsis txhob siv cov cav no. Ntxiv thiab, cov cav nqus cua uas muaj ion los tsis pom zoo siv nrog cov neeg mob ntsws asthma.

- Muab lub cav nqus cua phem tso rau tus neeg mob ntsws asthma chav pw.
- Tso lub cav khiav nqus cua 24 teev ib hnuv twg – txhob muab tua
- Hloov los yog ntxuav lub lim raws li cov lus qhia nrog lub cav los. Lub lim lim uas tsis hu yog lub zoo li muaj hmoov plaub lo rau. Zoo dua yog hloov lub tshiab. Tiam sis, koj siv tau lub lim mus ntev yog koj muab lub cav nqus tsev tus pas los nqus lub lim.

Lub koom haum Association of Home Appliance Manufacturer (AHAM) cov lus cog tseg (*muaj nyob sab nraum qab lub nkev ntim*) yuav sau qhia peb tug lej CADR (Clean Air Delivery Rate) – ib tug

Kom paub ntxiv txog cov hom cav lim cua, mus xyuas <http://www.epa.gov/iaq/pubs/airclean.html#types%20of%20air%20cleaners>

yog rau pa luam yeeb, ib tug yog rau hmoov paj thiab ib tug yog rau hmoov plua av. Cov lej CADR qhia tias lub cav lim cov cua npaum li cas.

Tus lej siab dua yog lub cav lim cua ceev dua.

Pwm

Pwm yuav tsum muaj dej thiaj nyob taus. Yog li xyuas seb dej ntxeem qhov twg los thiab kho qhov teeb meem. Ib qho uas nquag ntub yog ciav kwj txuas rau dej nag ntwis saum ru tsev. Xyuas tus ciav kwj txuas kom dej ntwis nrug deb ntawm lub tsev.

Yog koj xauj tsev, nrog koj tus tswv tsev tham txog cov teeb meem muaj dej.

Kom paub ntxiv txog kev tshem tawm pwm, mus xyuas www.health.state.mn.us thiab sau lo lus “mold in homes” rau qhov chaw nrhiav los yog <http://www.health.state.mn.us/divs/eh/indoorair/mold/index.html>