



## Bệnh suyễn là một bệnh **trầm trọng** về đường hô hấp.

Khi bị lên cơn suyễn, khí quản bị thắt lại và làm cho khó thở. Các triệu chứng của bệnh suyễn gồm có thở khò khè, hụt hơi, và ho hen. Bệnh suyễn cũng thường gây tử vong.

### Không khí mà trẻ em hít thở là yếu tố quyết định.

Các chất gây dị ứng hay gây khó chịu thường có ở trong nhà có thể gây ra bệnh suyễn. Bạn hãy giúp cho con em của bạn hít thở dễ dàng hơn: bằng cách hội ý với bác sĩ và làm giảm các chất gây bệnh suyễn ở trong nhà.

Nếu bạn hoặc con em bạn mắc bệnh suyễn, thì đây không phải là trường hợp đơn độc.

Có khoảng 17 triệu người Mỹ mắc bệnh suyễn. Bệnh suyễn là nguyên nhân hàng đầu của các chứng bệnh kinh niên nơi trẻ em.

**Bạn hãy hành động ngay để chống bệnh suyễn xảy ra trong nhà.**



United States  
Environmental Protection Agency  
Mail Code 6609J  
Washington, DC 20460

Official Business  
Penalty for Private Use \$300



United States  
Environmental  
Protection Agency

EPA/402-F-99-005B  
September 1999

Office of Air and Radiation



Association of Asian Pacific  
Community Health  
Organizations



**Bạn hãy làm sạch các chất gây nên bệnh suyễn trong nhà.**

**CON EM CỦA BẠN SẼ HÍT THỞ DỄ DÀNG HƠN**

Clear Your Home Of Asthma Triggers  
Your Children Will Breathe Easier - Vietnamese

# BẠN HÃY LÀM SẠCH CÁC CHẤT GÂY NÊN BỆNH SUYỄN TRONG NHÀ BẠN



## KHÓI THUỐC GIÁN TIẾP

Bệnh suyễn có thể bị gây ra bởi khói thuốc từ mỗi lứa của điếu thuốc lá, của ống điếu, hay của xì-gà và khói do người hút thuốc thổi ra.

- ❑ Đừng hút thuốc trong nhà hoặc trong xe của bạn và cũng đừng để người khác làm vậy.

## MỘT BỤI



Nhà nào cũng có một bụi nhưng vì chúng quá nhỏ nên không thể nhìn thấy bằng mắt được. Một bụi sống trong nệm, gối, thảm, đồ đạc bọc vải, khăn trải giường, quần áo, và đồ chơi nhồi bông.

- ❑ Giặt bao gối và chăn mền mỗi tuần một lần bằng nước nóng.
- ❑ Chọn đồ chơi nhồi bông có thể giặt được, giặt bằng nước nóng, và sấy cho thật khô. Đừng để các đồ chơi này trên giường ngủ.
- ❑ Bọc nệm và gối bằng các tấm bọc chống bụi (không cho bụi và các chất gây dị ứng lọt qua) có khóa kéo (phéc-mo-tuya).

## THÚ NUÔI TRONG NHÀ

Vảy da, nước tiểu, và dãi của thú vật có thể gây bệnh suyễn.

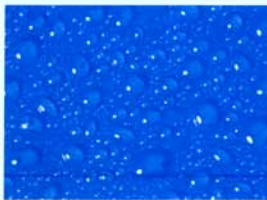
- ❑ Nên giữ các loại thú này ở ngoài nhà hoặc gởi nơi khác nuôi.
- ❑ Không cho chúng vào phòng ngủ bất cứ lúc nào và đóng kín cửa phòng lại.
- ❑ Không cho chúng đến gần các đồ đạc bọc vải, thảm, hay đồ chơi nhồi bông.



## RÊU MỐC

Rêu mốc mọc ở các đồ vải ẩm ướt. Kiểm soát độ ẩm là chìa khóa để ngừa mốc. Nếu trong nhà bạn có mốc thì bạn cần rửa sạch mốc và giải quyết nước đọng và khí ẩm. Hạ bớt độ ẩm cũng làm giảm các chất gây suyễn khác như là một bụi và gián.

- ❑ Rửa sạch mốc khỏi các mặt nền cứng và thổi sấy khô. Cần thay các vật liệu rút nước như tấm lót trần nhà hoặc thảm nếu bị mốc.
- ❑ Sửa các ống nước bị rò rỉ và các nguồn nước rò rỉ khác.
- ❑ Giữ sạch và khô các đĩa hứng nước trong máy điều hòa không khí, tủ lạnh, và máy chống ẩm.
- ❑ Dùng quạt hút gió hay mở cửa sổ trong bếp và phòng tắm khi tắm hoa sen, khi nấu nướng, hoặc khi dùng máy rửa chén.
- ❑ Bắt ống rút hơi từ các máy sấy ra khỏi nhà.
- ❑ Giữ độ ẩm trong nhà ở mức thấp, lý tưởng là ở trong mức 30-50%. Mức độ ẩm có thể đo lường bằng máy đo độ ẩm mua ở các tiệm bán dụng cụ.



## BỘ CHUỘT

Phân và các bộ phận thân thể của các giống làm hại trong nhà như gián hay chuột có thể gây bệnh suyễn.

- ❑ Cần đậy kín thức ăn và rác rưởi.
- ❑ Giữ thực phẩm trong các hộp đóng kín.
- ❑ Lau dọn sạch ngay vụn bánh hay nước đổ.
- ❑ Dùng chất a-xít bô-ríc (để trừ gián), hay bẫy sập trước khi phải dùng đến thuốc xịt rầy.

Nếu dùng thuốc xịt rầy:

- ❑ Xịt giới hạn trong khu bị gián chuột mà thôi.
- ❑ Theo đúng lời chỉ dẫn trên nhãn thuốc.
- ❑ Nơi xịt thuốc cần được thoáng gió và người bị bệnh suyễn cần tránh xa nơi này.



Không phải người bị suyễn nào cũng bị ảnh hưởng bởi các chất gây suyễn được trình bày trong bản hướng dẫn này. Bản hướng dẫn này cũng không liệt kê đầy đủ các chất gây suyễn. Bạn hãy hội ý với bác sĩ hoặc các nhân viên sức khỏe để lấy thêm chi tiết.

## NGOÀI RA...

**BỤI TRONG NHÀ** có thể chứa các chất gây suyễn. Thường xuyên lau bụi bằng khăn thấm nước, và hút bụi thảm và các đồ đạc bọc vải để không bị đóng bụi. Người bị dị ứng phải rời khỏi chỗ đang hút bụi. Máy hút bụi với bộ phận lọc có năng suất cao hoặc máy hút bụi trung tâm có thể giúp ích cho việc hút bụi trong nhà.

Khi bạn nghe tin khí tượng trong vùng thông báo về **NGÀY OZONE**, nên ở trong nhà càng lâu càng tốt.

## MUỐN BIẾT THÊM CHI TIẾT:

Association of Asian Pacific Community Health Organizations (AAPCHO)  
(510) 272-9536  
<http://www.aapcho.org>

U.S. Environmental Protection Agency  
<http://www.epa.gov/iaq>

EPA Indoor Air Quality Information Clearinghouse  
(800) 438-4318

Allergy and Asthma Network/Mothers of Asthmatics, Inc.  
(800) 878-4403

American Lung Association  
(800) LUNG-USA

Asthma and Allergy Foundation of America  
(800) 7ASTHMA