

천식 유발 요인



**천식 유발 요인은 천식 증상을 악화시키는 것들입니다.
일부의 천식 증상들은 다음과 같습니다:**

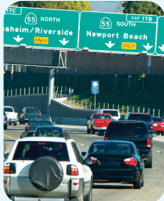
- 숨가쁨
- 가슴이 답답하거나 통증
- 쌉쌉거림(숨을 들이쉬거나 내쉴 때 들리는 휘파람 소리)
- 기침

어떤 유발 요인이 천식을 악화시키는지 알아내는 것이 중요합니다. 유발 요인이 많거나 하나만 있을 수 있습니다. 예를 들어, 활동적인 것은 다소 사람들에게 천식 유발 요인이 될 수 있습니다. 천식 약을 복용하는 방법을 잘 알고 있는지 확인하십시오.

다음은 천식 유발 요인 목록입니다. 천식 유발 요인을 찾을 수 있는 곳과 노출을 줄이기 위해 할 수 있는 일들입니다.

천식 유발 요인	발견되는 곳	할 수 있는 일 확인
 애완동물	• 각질 (비듬) • 침 • 동물 털 • 애완동물의 소변과 대변	☐ 애완동물이 살았던 경우 집을 철저히 청소하기 ☐ 잠자는 곳에 애완동물을 멀리하기
 먼지 진드기	• 매트리스 • 베개 • 침대 시트 및 커버 • 카펫 • 봉제인형	☐ 방진 커버로 매트리스와 베개를 덮기 ☐ 시트, 커버 및 봉제 인형을 매주 세탁 ☐ 주간 카펫 청소
 연기 및 베이프 (전기 담배)	• 흡연 또는 베이핑에 노출 • 전자 담배의 연기 또는 에어로졸의 남은 액체	☐ 흡연 또는 베이핑을 피하기 ☐ 담배를 피우거나 베이핑하는 장소를 피하기 ☐ CalOptima Health에 전화하여 금연 도움받기
 바퀴벌레와 배설물	• 깨끗하지 않은 장소 • 어둡고 습기찬 장소 • 음식물 부스러기가 있는 표면	☐ 음식과 쓰레기는 밀폐된 용기에 보관 ☐ 표면을 깨끗하게 유지 ☐ 정기적 진공청소기 사용

천식 유발 요인

천식 유발 요인	발견되는 곳	할 수 있는 일 확인
 날씨	• 습도 또는 추운 온도의 변화	☐ 의사와 약물에 대해 상담
 꽃가루	• 풀, 잡초, 나무, 꽃과 같은 식물의 꽃가루	☐ 바람이 많이 부는 날에는 안면 가리개 사용 ☐ 꽃가루 농도가 높을 때는 창문을 닫고 실내에 머물기
 곰팡이	• 욕실 벽, 창문 또는 파이프와 같은 습한 곳에서 찾을 수 있음	☐ 새는 배관 수리 ☐ 곰팡이가 피고 물로 손상된 모든 품목을 제거 ☐ 표면을 세척 후 빠르게 건조하기
 오염 및 악취	• 스모그로 오염된 공기 • 자동차와 공장이 많은 곳 • 페인트, 청소 용품 및 향수	☐ 공기질이 좋지 않으면 실내에 머문다 ☐ 가능하면 공기청정기 사용 ☐ 에어컨 필터 자주 갈아주기
 극도의 감정 상태	• 울거나 화를 내거나 너무 세게 웃을 때 호흡의 변화	☐ 스트레스를 줄이는 방법 또는 도움이 될 수 있는 약에 대해 의사와 상의하기
 감염	• 감기, 독감 또는 COVID-19에 걸렸을 때	☐ 즉시 의사에게 연락하거나 치료 받기



이 내용에 대해 질문이 있으시면, 아래 무료번호로 CalOptima Health 고객 서비스에 전화하십시오. 귀하의 언어로 도와드립니다. www.caloptima.org/healthandwellness 를 방문하거나 또는 건강 영상을 보시려면 QR 코드를 스캔하십시오. 메디-칼: 번호 1-888-587-8088 (TTY 711)로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시 30분사이 전화. OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711), 주 7일 24시간 운영.