



محرک های آسم چیزهایی هستند که علائم آسم را بدتر می کنند. برخی از علائم آسم عبارتند از:

- تنگی نفس
- فشار یا درد در قفسه سینه
- خس خس سینه (صدای سوت کم یا بلند هنگام دم یا بازدم)
- سرفه کردن

مهم است که بدانید چه عواملی باعث بدتر شدن آسم شما می شود. شما ممکن است فقط یک محرک یا محرکهای متعددی داشته باشید. به عنوان مثال، فعال بودن ممکن است برای برخی افراد محرک آسم باشد. مطمئن شوید که می دانید چگونه از داروهای آسم خود استفاده کنید.

در زیر فهرستی از محرک های آسم، محللهایی که می توان آن ها را پیدا کرد و کارهایی که می توانید برای کاهش قرار گرفتن در معرض آن انجام دهید، آمده است.

محرک های آسم	مکانهایی که پیدا می شوند	آنچه را که می توانید انجام دهید را بررسی کنید
 <p>حیوانات خانگی</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• پوسته های خشک پوست</li> <li>• بزاق</li> <li>• موهای حیوانات</li> <li>• ادرار و مدفوع</li> <li>• حیوانات خانگی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ اگر حیوان خانگی در خانه زندگی کرده بودند یا می کنند، خانه خود را کاملا تمیز کنید</li> <li>❑ حیوانات خانگی را از محل خواب خود دور نگه دارید</li> </ul>
 <p>کنه های گرد و غبار</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تشک</li> <li>• بالش</li> <li>• ملحفه ها و پتو</li> <li>• موکت و قالی</li> <li>• عروسک های پارچه ای</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ تشک و بالش خود را در یک پوشش ضد گرد و غبار بپوشانید</li> <li>❑ ملحفه ها، روکش ها و عروسکهای پارچه ای را هر هفته بشویید</li> <li>❑ جارو برقی کشیدن فرشها</li> </ul>
 <p>سیگار کشیدن و ویپ کردن با سیگار الکترونیک</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• قرار گرفتن در معرض سیگار یا ویپ</li> <li>• باقیمانده دود یا ریزقطره های سیگارهای الکترونیکی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ از سیگار کشیدن یا استعمال دخانیات الکترونیک خودداری کنید</li> <li>❑ از حضور در مکان هایی که افراد سیگار می کشند یا ویپ می کنند خودداری کنید</li> <li>❑ برای کمک به ترک سیگار با CalOptima Health تماس بگیرید</li> </ul>
 <p>سوسک و مدفوع سوسک</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مناطق آلوده</li> <li>• مکان های تاریک و مرطوب</li> <li>• سطوح با خرده های غذا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ غذا و زباله را در ظروف در بسته نگهداری کنید</li> <li>❑ سطوح را تمیز نگه دارید</li> <li>❑ مرتب جاروبرقی بزنید</li> </ul>

آنچه را که می توانید انجام دهید را بررسی کنید	مکانهایی که پیدا می شوند	محرک های آسم
<ul style="list-style-type: none"> <li>با پزشک خود در مورد داروهای خود صحبت کنید</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تغییر در رطوبت یا هوای خیلی سرد و یخ بندان</li> </ul>	<p>آب و هوا</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>در روزهای بادی صورت خود را بپوشانید.</li> <li>وقتی میزان گرده ها در هوا زیاد است، در خانه بمانید و پنجره ها را بسته نگه دارید</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>گرده گیاهانی مانند چمن، علف های هرز، درختان و گل ها</li> </ul>	<p>گرده گیاهان</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>نشتی لوله کشی را تعمیر کنید</li> <li>تمام اجسام کپک زده و آسیب دیده از آب را دور بیندازید</li> <li>پس از تمیز کردن، سطوح را به خوبی و سریع خشک کنید</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>در مناطق مرطوب مانند دیوارهای حمام، پنجره ها یا لوله ها یافت می شود.</li> </ul>	<p>کپک یا مولد</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>اگر کیفیت هوا ضعیف است در داخل خانه بمانید</li> <li>در صورت امکان از دستگاه تصفیه هوا استفاده کنید</li> <li>فیلتر کولر گازی را اغلب تعویض کنید</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>دود در هوا</li> <li>مکان هایی با تعداد زیادی ماشین و کارخانه</li> <li>رنگ، لوازم نظافت و عطر</li> </ul>	<p>آلودگی و بوها</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>با پزشک خود در مورد راه های کاهش استرس یا داروهایی که ممکن است کمک کننده باشد صحبت کنید</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تغییر در تنفس هنگام گریه، عصبانیت یا خنده بیش از حد</li> </ul>	<p>حالت عاطفی شدید</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>فوراً با پزشک خود تماس بگیرید یا به دنبال مراقبت پزشکی باشید</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>وقتی سرماخوردگی، آنفولانزا یا COVID-19 دارید</li> </ul>	<p>عفونت ها</p> 

اگر در مورد محتوای این نامه سؤالی دارید، با خدمات مشتری CalOptima Health با شماره های رایگان زیر تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند. لطفاً از وبسایت ما در [www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness) دیدن کنید یا کد QR را اسکن کنید تا ویدیوهای سلامتی را ببینید. Medi-Cal: (1-888-587-8088) (TTY 711)، از دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر. OneCare (HMO D-SNP)، یک برنامه Medicare Medi-Cal Plan: (1-877-412-2734) (TTY 711)، در 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز.

