

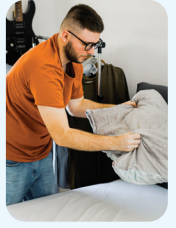


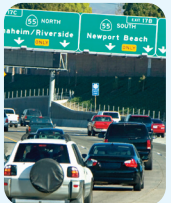
إن محفزات الربو هي الأمور التي تؤدي إلى تفاقم أعراض الربو. فيما يلي بعض أعراض الربو:

- ضيق في التنفس
- الضيق أو ألم في الصدر
- أزيز الصدر (صوت صفيح منخفض أو عالي عند الشهيق أو الزفير)
- السعال

من المهم التعرف على المحفزات التي تفاقم حالة الربو لديك. قد يكون لديك العديد من المحفزات أو محفز واحد فقط. فعلى سبيل المثال، ممارسة الأنشطة البدنية يمثل محفزًا للربو لدى بعض الأفراد. فاحرص على معرفة كيفية استخدام أدوية الربو.

فيما يلي قائمة بمحفزات الربو وأماكن وجودها وما يمكنك فعله للحد من معدلات تعرضك لها.

محفزات الربو	أماكن وجودها	ضع علامة على ما يمكنك فعله
 الحيوانات الأليفة	• قشرة الجلد (وبر) • اللعب • فرو الحيوانات • بول وفضلات الحيوانات الأليفة	❑ تنظيف منزلك جيدًا إذا سبق أن عاش فيه أحد الحيوانات الأليفة ❑ إبعاد الحيوانات الأليفة عن مكان نومك
 عث الغبار	• المراتب • الوسائد • الملاءات والأغطية • السجاد • الدمى المحشوة	❑ تغطية مرتبتك ووسادتك بأغطية واقية من الغبار ❑ غسل الملاءات والأغطية والدمى المحشوة أسبوعيًا ❑ تنظيف السجاد باستخدام المكنسة الكهربائية أسبوعيًا
 تدخين السجائر العادية والإلكترونية	• التعرض لدخان السجائر العادية والإلكترونية • بقايا تدخين السجائر العادية أو بقايا دخان السجائر الإلكترونية	❑ تجنب تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية ❑ تجنب الأماكن التي يوجد فيها أفراد يدخنون سجائر عادية أو إلكترونية ❑ الاتصال بـ CalOptima Health لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين
 الصراصير وفضلات الحيوانات	• المناطق غير النظيفة • الأماكن المظلمة والرطبة • الأسطح التي تحتوي على بقايا طعام	❑ وضع الطعام والنفايات داخل أوعية وحاويات مغلقة ❑ الحفاظ على نظافة الأسطح ❑ التنظيف باستخدام المكنسة الكهربائية بشكل منتظم

محفزات الربو	أماكن وجودها	ضع علامة على ما يمكنك فعله
الطقس 	التغيرات في نسبة الرطوبة أو الانخفاض الشديد في درجات الحرارة	☐ التحدث مع طبيبك عن أدويةك
حبوب اللقاح 	حبوب اللقاح التي تنثرها النباتات، مثل الحشائش والأعشاب والأشجار والزهور	☐ استخدام غطاءً للوجه في الأيام التي تشهد نشاطًا كبيرًا في حركة الرياح ☐ البقاء في المنزل وإغلاق النوافذ إذا ارتفعت نسبة حبوب اللقاح في الجو
العفن 	يوجد في الأماكن الرطبة مثل الحوائط أو النوافذ أو المواسير الموجودة في دورات المياه	☐ تصليح أي تسريب في أعمال السباكة ☐ التخلص من جميع الأغراض التي تعرضت للعفن أو أتلها الماء ☐ تجفيف الأسطح جيدًا بعد تنظيفها مباشرة
التلوث والروائح 	- الضباب الدخاني المنتشر في الهواء - الأماكن التي تعج بالسيارات والمصانع - الدهانات ومستلزمات التنظيف والعطور	☐ البقاء في المنزل إذا كانت جودة الهواء سيئة ☐ استخدام جهاز لتنقية الهواء إن أمكن ذلك ☐ تغيير مرشح (فلتر) مكيف الهواء بشكل متكرر
الحالات العاطفية الشديدة 	تغيرات في نمط التنفس عند البكاء أو الغضب أو الضحك الشديد	☐ التحدث مع طبيبك لتحديد طرق الحد من الشعور بالضغط النفسي أو لحصول على أدوية قد تسهم في تحسين حالتك
العدوى والأمراض 	عندما تصاب بالبرد أو الإنفلونزا أو كوفيد-19	☐ الاتصال بطبيبك فورًا أو اطلب الحصول على عناية طبية

إن كان لديك أي استفسارات عن هذا المحتوى، يرجى الاتصال بخدمة عملاء CalOptima Health على الأرقام المجانية أدناه. علمًا بأن لدينا فريق عمل يتحدث لغتك. تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني www.caloptima.org/healthandwellness أو مسح رمز الاستجابة السريعة (Quick Response, QR) لمشاهدة مقاطع الفيديو عن الصحة.

Medi-Cal (TTY 711): 1-888-587-8088، من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا إلى 5:30 مساءً. OneCare (HMO D-SNP) هي Medicare Medi-Cal (TTY 711): 1-877-412-2734، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

