Pangunahing Sampung Dapat Gawin Para Pigilin ang mga Nagdudulot ng Hika sa Inyong Tahanan

1. Huwag manigarilyo sa loob ng bahay (o sa sasakyan).

2. Takpan ang kama, mga box spring at mga unan gamit ang allergy-proof na lalagyan.

3. Alisin ang alpombra sa kuwarto o palagiang mag-vacuum.

4. Palagiang maglinis ng inyong tahanan para maalis ang alikabok.

5. Labhan ang mga gamit pangkama sa maiinit na tubig kada isang linggo.

6. Kumpunihin ang mga may tagas at problema sa mamasa-masang lugar.

7. Iimbak ang lahat ng pagkain sa mahigpit na lalagyan o repridyireytor.

8. Linisin ang mga mumo at maruming mga pinagkainan at itapon ang basura araw- araw.

9. Ilayo ang mga pusa, at mga nakahawlang hayop sa inyong tahanan.

10. Iwasan ang paggamit ng mga produktong may masangsang na amoy sa paligid ng mga kapamilya na may hika.

Ang mga hakbanging ito ay nakakabawas sa pagdudulot ng hika. Ang mga ito ay nakabawas sa pag-atake ng hika. Tandaan, **ang Hika ay Nangangailangan ng Pagkilos**.

The Pediatric/Adult Asthma Coalition of New Jersey
"Your Pathway to Asthma Control"
www.pacnj.org

Pagtataguyod ng
AMERICAN LUNG ASSOCIATION®
of New Jersey

Tagalog

Tumawag sa 1-866-PACNJ-88 o Bisitahin ang aming Website sa: www.pacnj.org

ARTWORK BY MARC ROBINSON 2002

Pigilin Itong mga Nagdudulot ng Pag-atake ng Hika:

Usok ng Tabako Mga Maliliit na Insekto sa Alikabok
Mga Peste – Mga Ipis at Mga Daga
Mga maliit na insekto sa Alagang Hayop
Amag at Tagulamin Masangsang na Amoy

Mga Karagdagan Sa Pangunahing Sampung Dapat Gawin:

1. Ang amoy ng sigarilyo ay dumidikit sa inyong mga damit. Kapag naninigarilyo sa labas magsuot ng kamiseta o panlabas na damit na puwedeng hubarin bago pumasok sa inyong tahanan.
2. Ang mga espesyal na allergy-proof na lalagyan na buong bumabalot sa kutson, unan at boxspring at naisasara gamit ang zipper.
3. Ang alpombra ay nagtataglay ng maraming nagdudulot ng pag-atake ng hika. Pinakamagandang alisin ang lahat ng alpombra sa kuwarto. Kung hindi ito maaaring gawin, mag-vacuum na lang ng kuwarto kada linggo kapag wala ang taong may hika. Gumamit ng vacuum na may espesyal na allergy-proof na lalagyan, pansala sa HEPA, o central na vacuum.
4. Sa paglilinis, gumamit ng mamasa-masang basahan at telang pampunas ng alikabok sa mga matitigas na ibabaw at tignan sa itaas para sa mga tagubilin ng pagba-vacuum.
5. Ang lahat ng mga gamit pangkama ay dapat machine-washable at nilabhan sa mainit na tubig at sabon ng hindi kukulangin sa isang beses sa isang linggo. Kasama dito ang mga kubrekama, punda, kumot at kutson.
6. Halughugin ang may basang lugar o may amag, lalo na sa palibot ng gripo/tubo at kumpunihin ito para mabawasan ang amag, mga ipis at mga daga. Ayusin ang may mga tumatagas na lababo.
7. Ang mga lalagyan sa pag-iimbak ng pagkain ay kailangang matitigas na plastik o babasagin para mapigilan ang mga daga at ipis. Kung kayo ay may problema, ilagay ang **lahat ng pagkain** mula sa tindahan sa mga ganitong mga lalagyan.
8. Ang paglilinis at pag-iimbak ay dapat makatanggal sa pinagkukunan ng pagkain ng mga ipis at daga. Kung may kailangan pang gawin, subukang painan ng lason, boric acid (para sa mga ipis), o patibong bago gumamit ng mga pestisidyong wisik.
9. Huwag hayaan ang mga pusa, mga aso at mga alagang hayop na nakahawla sa inyong tahanan dahil ang pet dander at laway ng mga ito ay nakakapagdulot ng atake ng hika.
10. Ang masangsang na amoy mula sa mga produktong panlinis, mga pabango, may mga amoy na kandila, insenso, pantagal ng amoy sa kuwarto, mga pampabango sa hangin, usok mula sa kahoy, walang singawang mga space heaters, at mga pestisidyong wisik. Kapag ginagamit ang ganitong mga produkto, kailangang ilayo ang taong may hika sa kuwarto at hayaan munang mawala ang amoy sa kuwarto bago sila pabalikin.

Para sa mga karagdagang impormasyon tumawag sa: 1-866-PACNJ-88 (1-866-722-6588) o Bisitahin ang aming Website sa: www.pacnj.org

Tagalog

Bagamat ang impormasyon sa dokumentong ito ay pinondohan ng buo o ng kabahagi lamang ng Ahensya sa Pangangalaga sa Kapaligiran ng Estados Unidos(United States Environmental Protection Agency) sa ilalim ng kasunduan bilang X-982551-01-00 para sa American Lung Association ng New Jersey, ito'y hindi pa dumaan sa proseso ng Ahensiya sa paglilinang at pagrerepaso kaya't samakatuwid, ito ay maaaring hindi nangangahulugang sumasalamin sa pananaw ng Ahensya at walang opisyal na pag-iindorso ang dapat ipagpalagay.