

PANGANGALAGA PARA SA HIKA

NARITO KAMI PARA TULUNGAN KANG PANGASIWAAN
ANG IYONG KALUSUGAN



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Minamahal na Miyembro,

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan ka na pamahalaan ang kalusugan ng iyong hika. Bilang iyong kaagapay sa kalusugan, ginawa namin ang aklat na ito ng pangangalaga. Umaasa kaming makakatulong ito sa iyo na manatiling malusog at aktibo.

Sana'y Mabuti ang Iyong Kalusugan,
Mga Programa ng Kalusugan ng Alliance

MGA NILALAMAN

Pangangalaga Para sa Hika	4
Mga Pag-checkup ng Hika	10
Mga Gamot sa Hika	11
Mga Naguudyok ng Hika	18
Paglilinis ng Bahay	22
Usok ng Sigarilyo	24



SA AKLAT NG PANGANGALAGA NA ITO...

Matutunan mo kung paano ang pangangalaga sa iyong hika o hika ng iyong anak. Tutulungan ka naming sagutin ang mga tanong na posibleng mayroon ka tungkol sa nagpapalubha sa hika at kung ano ang dapat mong ihanda para sa mga pag-atake na iyon at maiwasan ang mga ito.

Makipagtulungan ka sa doktor mo para masundan ang plano sa hika mo para mapanatili mong kontrolado ang hika mo. Kapag kontrolado na ang hika mo, magagawa mo na o ng anak mo ang anumang bagay na nagagawa ng isang taong walang hika!



Narito ang halimbawa ng pagtuklas sa pamamahala ng iyong hika:

Hindi alam ni Gng. S na may hika ang kanyang anak na si Brian hanggang sa gumising siya isang araw na tumutunog ang paghinga at takot na takot. Sabi niya, “Mommy, nahihirapan akong huminga!” Tinawagan niya ang kanyang doktor, na nagsabing kailangan nilang pumunta sa silid ng emerhensiya para makahingi ng tulong. Sa ospital, nalaman nilang may hika ang kanyang anak. Umuwi silang may mga bagong gamot at nakatanggap ng maraming payo. Alam ni Gng. S na dapat niyang gawin ang magagawa niya para hindi na sila bumalik ulit sa silid ng emerhensiya.

Sa sumunod na linggo sa pag-follow up na takdang pagbisita ng kanyang anak, tinulungan siya ng kanyang doktor na kumonekta sa Simula ng Hika, isang programa sa pagbisita sa bahay para sa mga bata. Ipinaliwanag ng tagabisita ng tahanan kung ano ang nangyayari sa isang pagatake ng hika at kung aling gamot at dapat gamitin kailan. Higit pa rito, tinulungan niya si Gng. S na maiwasan ang mga bagay na puwedeng magudyok sa hika ng kanyang anak, gaya ng alikabok at amag. Gumagamit na ngayon si Gng. S ng mga hindi nakakalason na panlinis, dala ng kanyang anak ang gamot niya saan man siya magpunta, at iniinom niya ang kanyang gamot araw-araw. Hindi pinapayagan ni Brian na pabagalin siya ng kanyang hika!



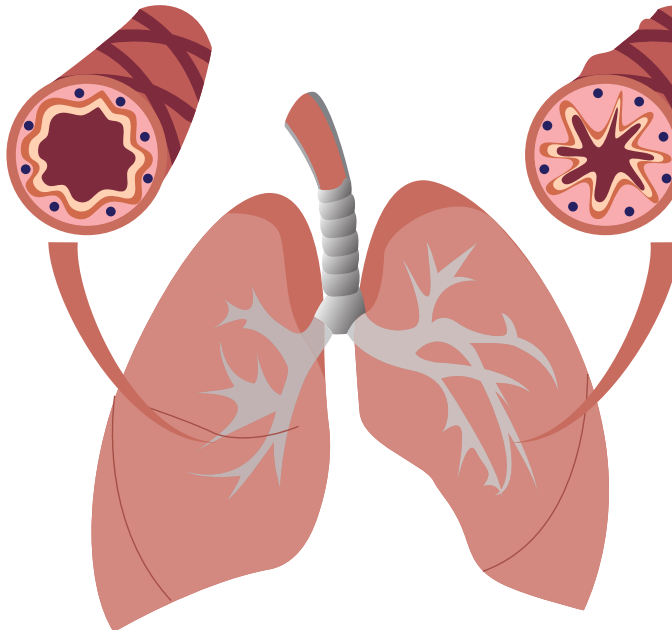
PAG-AALAGA SA HIKA

ANO ANG HIKA?

Kapag humihinga tayo, pumapasok at lumalabas ang hangin sa ating mga baga sa pamamagitan ng mga daanan ng hangin. Isang sakit sa baga ang hika na nagiging sanhi ng pamamaga at paglobo ng mga daanan ng hangin. Pwedeng magre-act mga ito nang malakas sa ilang bagay at magdulot ng mga sintomas ng hika. Mga **naguudyok** ang mga bagay kung saan ka magre-act.

Hindi alam ang eksaktong dahilan ng hika at posibleng hindi ito magkakaraparehas sa bawat tao. Walang gamot dito. Pero, puwede mong makontrol ang hika mo.

Karaniwan na Mga Daanan ng Hangin



May Hikiang Mga Daanan ng Hangin

ANO ANG MGA SINTOMAS NG HIKA?

- **Pag-ubo**
Karaniwang mas matindi ang ubo sa umaga o sa gabi, kaya mahirap matulog.
- **Pangangapos ng hininga**
Pakiramdam mo ay hindi ka makahinga nang maluwap.
- **Paninikip ng dibdib**
Pakiramdam mo ay may nakapulupot sa iyong dibdib.
- **Paghinga na May Tunog**
Nakakarinig ka ng huni kapag huminga ka palabas.

Kapag lumulubha kumpara sa karaniwan ang mga sintomas ng iyong hika, tinatawag itong **atake sa hika**. Puwede mo rin itong marinig na tinatawag na pagsumpong o pagatake ng hika.



Maikling Atake

Humatagal ng ilang minuto: Naninikip ang mga kalamnan at kumikitid ang mga tubo ng hangin.

Mas Matagal na Atake
Tumatagal ng ilang oras/araw:
Namamaga ang aporo at uhog.



PAANO KO MAPAPANGALAGAAN ANG AKING HIKA?

Alamin ang mga naguudyok sa iyo, gaano katinding usok, alikabok, damo, ubo o sipon, o ehersisyo.

Magbantay para sa mga pagbabago sa iyong hika. Puwede mong pigilan ang paglubha ng mga sintomas ng iyong hika. Alamin ang dapat gawin kung sakaling magkaroon ng atake ng hika.

Makipagtulungan sa iyong doktor:

- Makatanggap ng karaniwan na mga pag-checkup sa hika sa iyong doktor.
- Humingi ng **plano ng pagkilos sa hika**. Sa pamamagitan ng plan na ito, maipapaalala sa iyo na pamahalaan ang iyong hika at malalaman mo ang dapat gawin kapag mayroon kang mga sintomas.
- Subaybayan ang pagkontrol sa iyong hika sa pamamagitan ng pagtunton sa mga sintomas o mga pagbasa ng panukat sa pinakamataas na daloy. Ang panukat sa pinakamataas na daloy ay isang nahahawakang aparato na nagpapakita kung gaano kahusay dumadaloy ang hangin palabas sa iyong mga baga.
- Gamitin ang iyong mga gamot ayon sa inireseta. Posibleng mangailangan ka ng isang inhaler para sa araw-araw na paggamit at isang pangsagip na inhaler.

Para mag-download ng plano ng pagkilos sa hika o talaarawan para sa hika, pakibisita ang www.alamedaalliance.org/live-healthy-library at piliin ang “Asthma” (Hika).

Kapag kontrolado ang hika:

- Hindi ka makakaranas ng mga sintomas gaya ng paghina nang may tunog o pag-ubo.
- Mas makakatulog ka nang maayos.
- Hindi mo kailangang lumiban sa trabaho o paaralan.
- Puwede kang makisali sa lahat ng pisikal na aktibidad.
- Hindi mo kailangang pumunta sa ospital.





KAILAN KO KAILANGAN NG TULONG?

Posibleng manganib ang iyong buhay sa mga malubhang atake ng hika at posible itong mangailangan ng emerhensiya na pangangalaga. Ito ang dahilan kung bakit napakahalagang malaman ang pangangalaga sa iyong hika at kung kailan ka dapat humingi ng tulong.

Tawagan ang iyong doktor:



- Lumulubha ang tunog sa paghinga, ubo o, mismong paghinga mo, kahit ginamit mo na ang pangsagip na gamot. Karaniwang tumatalab ang mga pangsagip na gamot sa loob ng 5 hanggang 10 minuto.
- Kailangan mong gamitin ang pangsagip na gamot mo nang mas madalas sa bawat 4 na oras.
- Nagkakaproblema ka sa paghinga.

Tumawag sa 9-1-1 kung:



- Nahihirapan kang maglakad o magsalita dahil sa pangangapos ng hininga.
- Nangingitim ang iyong mga labi o kuko.
- Nakikita na ang buto sa leeg at tadyang ng iyong anak kapag huminga siya.
- Hindi karaniwan na tumutugon ang iyong anak.

ANO ANG DAPAT KONG GAWIN SA HIKA NG AKING ANAK KAPAG NASA PAARALAN O PANG-ARAW NA PANGANGALAGA SIYA?

Dapat magkaroon ang mga paaralan at sentro ng pang-araw na pangangalaga ng plano ng pagkilos sa hika para sa iyong anak. May form ang ilang paaralan na posible nilang ipagamit sa iyo. Dalhin ang form sa doktor ng iyong anak at pasagutan ito. Ibalik ito sa paaralan.

Dapat mapag-usapan at maunawaan ninyo ng iyong anak, guro, at nars ng paaralan o punong-guro/direktor ang plano ng pagkilos sa hika.

Kasama sa plano ng pagkilos sa hika ang:

- Isang listahan ng mga panimulang palatandaan ng babala ng iyong anak kapag magkakaroon siya ng atake sa hika.
- Listahan ng mga naguudyok sa iyong anak. Magdagdag ng iba pang bagay na dapat iwasan ng iyong anak. (Kung naguudyok ang ehersisyo, isama ang tagapagsanay o tagapaturo sa gym sa plano ng pagkilos.)
- Listahan ng mga gamot:
 - Isama kung bakit dapat ibigay ang mga ito sa iyong anak.
 - Isama ang anumang side effect.

Posibleng mangailangan ng mga gamot sa paaralan ang iyong anak. Puwedeng magdala ang mga mas matandaang bata ng pangsagip na inhaler sa paaralan. Dapat mag-imbak ang paaralan ng mga gamot sa hika sa isang lugar na madaling puntahan.



Huwag palabasin ng bahay ang iyong anak kung nakakaranasan nila ang mga sintomas na ito ng hika:

- Paghinga na may tunog o pag-ubo na tumatagal kahit gumamit na ng gamot.
- Nahihirapang huminga o masyadong mabilis ang paghinga.



PAANO AKO MATUTUTO NG HIGIT PA TUNGKOL SA HIKA NG AKING ANAK?

Isang magandang paraan para tulungan ang iyong anak ay para matuto pa tungkol sa hika. Makipag-usap sa doktor o nars ng iyong anak. Tanungin ang iyong parmasyutiko para ipaliwanag kung paano gamitin ang mga gamot sa hika. Nagbibigay ang Alliance ng mga handout sa edukasyong pangkalusugan, form sa plano ng pagkilos, at in-home na programa ng suporta para sa mga bata.

Matuto pa sa “Asthma” (Hika) sa aming Aklatan ng Mabuhay ng Malusog sa www.alamedaalliance.org/live-healthy-library.

MGA PAG-CHECKUP NG HIKA

MAGHANDA PARA SA IYONG PAG-CHECKUP SA PAMAMAGITAN NG MGA TANONG NA ITO. DALHIN ANG MGA SAGOT SA IYONG PAGBISITA SA DOKTOR.

1. Ilang beses sa nakalipas na buwan ka o ang iyong anak nakaranas ng mga sintomas sa araw? Sa gabi? Ilang beses ka o ang iyong anak gumamit ng pangsagip na gamot?
2. Ilang araw ng trabaho, paaralan, o pang-araw na pangangalaga ang hindi mo o ng iyong anak napasukan dahil sa hika sa nakalipas na buwan?
3. Ilang beses ka o ang iyong anak pumunta sa silid ng emerhensiya o ospital mula noong huling pagbisita?
4. Sa palagay mo, anong mga bagay ang nagpapalubha sa hika mo o ng iyong anak?

Dapat ka ring mag-isip ng mga tanong tungkol sa hika. Seryosong sakit ang hika. Malaki ang ginagampanan mo sa pangangalaga sa hika. Gusto kang tulungan ng iyong doktor.

Makakatulong sa iyong doktor kung dadalhin mo ang mga item na ito:

- Plano ng pagkilos sa hika**, kung mayroon ka nito. Posibleng kailanganin mong i-update ito.
- Talaarawan sa hika** o talaan ng mga sintomas at naguudyok para sa nakalipas na buwan.
- Mga gamot sa hika.**
- Mga aparato sa hika** – panukat sa pinakamataas na daloy, spacer, at anumang iba pang aparato na ginagamit mo para sa hika.
- Mga pangremedyo sa bahay o gamot na mabibili nang walang reseta** na ginagamit mo sa hika.

Para mag-download ng plano ng pagkilos sa hika o talaarawan para sa hika, pakibisita ang www.alamedaalliance.org/live-healthy-library at piliin ang “Asthma” (Hika).

MGA GAMOT SA HIKA

Makakatulong ang iyong mga gamot sa hika na maiwasan at maggamot ang mga sintomas ng hika. Ang layunin ay magawa ang pinakamahusay na pagkontrol sa hika sa abot ng makakaya sa pinakakaunting gamot.

ANONG MGA GAMOT ANG DAPAT KONG GAMITIN PARA SA HIKA?

May dalawang uri mga gamot sa hika. Ang lahat ng may hika ay nangangailangan ng pangsagip na gamot. Maraming tao ang gumagamit ng kontroler.

1. Kontroler na gamot (pangmatagalang kontrol na gamot)

Puwede mo itong gamitin para maiwasan ang mga sintomas at pag-atake. Pinipigilan nito na mamaga ang mga daluyan ng hangin. Gumamit ng kontroler araw-araw (o ayon sa utos ng iyong doktor) kahit maganda ang pakiramdam mo.

Narito ang ilang karaniwang kontroler mga gamot:

- Flovent
- Qvar RediHaler®

Hindi makakatulong ang kontroler na gamot kung nahihirapan kang huminga. Sa asandaling nagsimula na ang mga sintomas ng hika, dapat mong gamitin ang pangsagip na gamot mo.



Ang mga **nilalanghap steroid** ay uri ng kontroler na gamot.

Ligtas ba ang mga ito? Kapag ginagamit ayon sa inireseta, mas ligtas ang paggamit ng nilalanghap na steroid kaysa sa hindi pagkakaroon ng kontrol sa iyong hika.

Mga impormasyon tungkol sa mga nilalanghap steroid:

- Hindi ito ang mga ilegal na steroid na ginagamit ng ilang atleta.
- Hindi ito nagdudulot ng adiksiyon.
- Tumutulong sa pagkontrol ng hika, na pwedeng magpabagal sa paglaki ng isang bata.
- Puwedeng magdulot ng impeksyon sa yeast sa bibig. Para maiwasan ito:
 - Gumamit ng spacer kasabay ng inhaler kung kainakailangan.
 - Palaging magmumog at dumura pagkatapos gamitin ang inhaler.



2. Pangsagip na gamot (mabilis tumalab na gamot)

Ginagamit ito kapag nagsimula na ang mga sintomas ng iyong hika. Nakakatulong ito sa mga sintomas ng hika bago lumubha ang mga ito. Posible ring sabihin sa iyo ng doktor mo na gamitin ito bago mag-ehersisyo o maglaro.

Kasama sa mga karaniwang pangsagip na gamot ang:

- Albuterol
- Levalbuterol



Ang **mga pangsagip na gamot** ay mahusay sa pagpapahinto ng mga sintomas ng hika, pero hindi nakakatulong ang mga ito sa pagkontrol ng iyong hika. Kung kailangan mong gamitin ang iyong pangsagip na gamot nang mas madalas kaysa sa karaniwan, o kung kailangan mo itong gamitin nang mahigit sa 2 beses kada linggo, posibleng palatandaan ito na kailangan mo ring gumamit ng kontroler na gamot. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol dito.

PAANO KO GAGAMITIN ANG NILALANGHAP MGA GAMOT SA HIKA?

Maraming gamot sa hika, pangsagip at kontroler, ay nasa anyo na dapat mong singhapin (huminga paloob). Dumidiretso ang nilalanghap na gamot sa mga daluyan ng hangin sa iyong baga kung saan ito kinakailangan.

Medyo magkakaiba ang bawat aparato para sa nalilianghap na gamot. Mahalagang malaman kung paano gamitin ang iyong inhaler sa tamang paraan.

Basahin ang mga tagubiling kasama nito. Puwede mo ring tanungin ang iyong doktor o parmasyutiko para ipakita kung paano ito gamitin. Pagkatapos ay subukan ito at sabihin sa kanyang tiyaking ginagamit mo ito nang wasto.

Kung kailangan mo ng higit pang tulong kung paano gamitin ang iyong gamot, tumawag sa Departamento ng Serbisyo sa Miyembro ng Alliance at magtanong tungkol sa Pamamahala ng Kaso.

Departamento ng Mga Sebisyo sa Miyembro ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**





NARITO ANG APAT NA APARATO TUNGKOL SA:

- 1 **Inhaler na may Naka-meter na Dosis (Metered dose inhaler, MDI) na mayroon at walang spacer**
(Halimbawa: Albuterol HFA)

Ang inhaler na may naka-meter na dosis (MDI) ay isang maliit na canister na nagre-release ng nasukat na dosis ng gamot sa bibig mo. Tumutulong ang isang **spacer** na madala ang gamot sa baga mo. Dapat gumamit ng spacer ang mga batang wala pang 5 taong gulang. Matutulungan din ng mga spacer ang sinumang nakatatanda na huminga ng gamot mula sa kanilang inhaler. Tanungin ang doktor mo kung kailangan mo ng spacer at kung alin ang pinakamahusay para sa iyo.

Kapag gumamit ng MDI na may spacer, naiiwasang mapunta sa dila, lalamunan, o kahit sa mukha ang gamot.

Ang taong nasa itaas ay gumagamit ng spacer. Makikita mo kung paano napupunta nang malalim sa mga baga mo ang gamot kumpara sa taong nasa ibaba na hindi gumagamit ng spacer.



may spacer

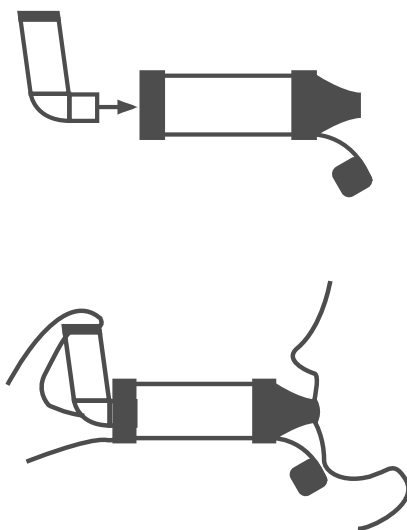


walang spacer

Paano gumamit ng MDI na may spacer:

Bago gamitin ang gamot, pakisunod ang mga tagubilin para sa iyong inhaler kung paano i-prime (i-isprey o bombahin) ang inhaler.

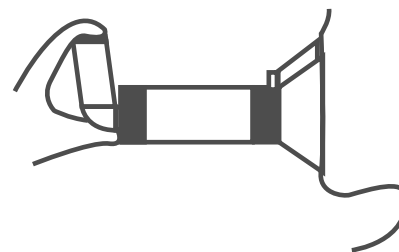
1. Alisin ang takip ng inhaler at tiyaking malinis ang bukilya at butas ng isprey.
2. Alugin ang inhaler nang 10 hanggang 15 beses. Ilagay ang inhaler sa spacer.
3. Huminga nang malalim at huminga palabas. Ilagay ang bukilya ng kompatamentong pinagimbakan sa pagitan ng iyong ngipin at sa itaas ng iyong dila at itikom ang iyong labi sa paligid nito.
4. Mag-isprey ng isang puff mula sa inhaler papunta sa spacer.
5. Huminga nang malalim nang dahan-dahan. Pigilin ang iyong hininga sa loob ng 5 hanggang 10 segundo. Alisin ang inhaler sa iyong bibig at dahan-dahang huminga.
6. Maghintay ng hindi bababa sa 1 minuto bago magpangalawang puff, kung kinakailangan. Ulitin ang mga hakbang 3 hanggang 5.
7. Kung gumagamit ng nilalanghap na steroid, magmumog at idura ang tubig.



Panoorin ang isang video tungkol sa kung paano gumamit ng inhaler na may spacer sa www.cdc.gov/asthma/inhaler_video (Ingles, Espanyol).

Gumamit ng spacer na may maskara para sa mga bata na wala pang 5 taong gulang. Sundin ang mga hakbang na ito:

1. Sundin ang mga hakbang 1 at 2 sa itaas.
2. Ilagay ang maskara sa ibabaw ng ilong at bibig ng bata.
3. Mag-isprey ng isang puff mula sa inhaler papunta sa spacer.
4. Panatilihin ang maskara sa mukha ng bata at pansinin ang 6 hanggang 7 beses na paghinga ng bata.
5. Maghintay ng hindi bababa sa 1 minuto bago ang pangalawang puff, kung kinakailangan. Ulitin ang mga hakbang 2 hanggang 4.



Hindi dapat ipinapahiram ang mga spacer at dapat linisin nang madalas ang mga ito. Para linisin ang isang spacer:

Sundin ang mga tagubilin para sa iyong inhaler at makipag-usap sa iyong doktor o parmasyutiko tungkol sa kung paano linisin ang iyong inhaler at spacer.

Tandaan:

1. Huwag hugasan ang MDI.
2. Huwag kuskusin o punasan ang loob ng spacer.

2 Inhaler na may tuyong pulbos (Dry powder inhaler, DPI)

(Halimbawa: Wixela™ Inhub™ o Flovent Diskus)

Nagre-release ang isang Inhaler na may tuyong pulbos (DPI) ng paunang itinakdang dami ng gamot sa pulbos na anyo. Hindi ginagamitan ng mga spacer ang mga DPI.

Mga Mungkahi: Magmumog ng tubig pagkatapos gamitin. Puwedeng gamitin ang mga DPI sa loob ng 30 araw pagkatapos buksan ang foil pouch. H UWAG kalasin ang inhaler na ito para sa anumang dahilan.



3 Inhaler na may malambot na singaw (Soft mist inhaler, SMI)

(Halimbawa: Spiriva® Respimat®)

Ang isang Inhaler na may malambot na singaw (SMI) ay isang aparato na may likido nag nag-i-isprey ng bawat dosis sa pamamagitan ng banayad na singaw. Kapag nasinghap mo ang singaw, pumupunta ang gamot sa iyong mga baga. Hindi nito kailangan ng spacer, pero puwedeng gumamit nito kung kinakailangan.

Mga Mungkahi: Pigilan ang iyong hininga sa loob ng 10 segundo pagkatapos huminga paloob. Puwedeng gamitin ang Respimat 90 araw pagkatapos itong i-assemble. Hindi na kailangang alugin bago gamitin.



4 Nebulizer

(Halimbawa: Duoneb® o Albuterol sulfate solution)

Ibinibigay ng nebulizer ang gamot sa banayad at tuloy-tuloy na singaw sa pamamagitan ng bukilya o maskara. Magagamit ang mga ito para sa mga bata at ilang nasa hustong gulang na nahihirapang gumamit ng inhaler.


Mga Mungkahi: Tiyaking nadikit ang maskara o bukilya sa paligid ng bibig. Nagbibigay-daan ito sa gamot na maabot ang iyong mga baga at tumutulong sa iyong huminga nang mas maayos.


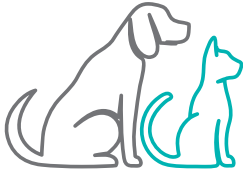



MGA NAGUUDYOK NG HIKA

Ang mga naguudyok ay mga bagay na nagdudulot ng mga sintomas o pagatake ng hika. Iba't iba sa bawat tao ang mga naguudyok at puwedeng magbago ang mga ito sa paglipas ng panahon. Ano ang mga naguudyok sa iyo?

Tandaang umiwas sa mga naguudyok sa iyo. Makakatulong ito sa iyong kontrolin ang iyong hika!

MGA KARANIWANG NAGUUDYOK	PAANO IWASAN ANG MGA KARANIWANG NAGUUDYOK
<p>Mga Irritant</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mga panlinis na produkto at pintura • Mga may amoy na produkto • Usok (hal., sigarilyo, siga, mga ihawan) 	<p>Mga panlinis na produkto at pintura</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iwasang ang mga panlinis na produkto o pintura na may matapang na amoy. <p>Mga may amoy na produkto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iwasan ang paggamit ng mga may amoy na produkto gaya ng pabango, deodorant, lotion, isprey ng buhok, insenso, at freshener ng hangin. <p>Usok ng sigarilyo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huwag manigarilyo – Humingi ng tulong sa paghinto. • Umiwas sa mga naninigarilyo. • Hilingin sa mga tao na huwag manigarilyo sa iyong bahay o kotse. • Hayaan makapasok sa inyong bahay ang sariwang hangin.

MGA KARANIWANG NAGUUDYOK	PAANO IWASAN ANG MGA KARANIWANG NAGUUDYOK
<p>Mga Impeksyon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mga Sipon • Trangkaso • Pananakit ng lalamunan 	<p>Mga Impeksyon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Magpabakuna laban sa trangkaso. • Panatilihin matulog ang iyong katawan sa pamamagitan ng sapat na ehersisyo, tulog, at masustansyang pagkain. • Umiwas sa mga taong may sipon at trangkaso. • Madalas na maghugas ng kamay gamit ang tubig at sabon.
<p>Mga Pinagmumulan ng Alerdyi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mga Hayop • Alikabok • Pagkain  	<p>Mga Hayop</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pag-isipan ang hingi pagkakaroon ng mga alagang-hayop na may balahibo. • Huwag papasukin ang mga alagang hayop sa iyong kwarto. • Maghugas ng kamay pagkatapos humawak ng mga hayop. <p>Alikabok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bawasan ang kalat sa paligid ng kama. Labhan ang kumot at mga stuffed toy sa mainit na tubig kada 2 linggo. • Balutin ang mga mattress at unang ng mga hindi tinatablan ng alikabok na may zipper na takip. • Mag-vacuum o mag-mop sa halip na magwalis. <p>Pagkain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makipag-usap sa iyong doktor o nars tungkol sa mga alrdyi sa pagkain.

MGA KARANIWANG NAGUUDYOK

PAANO IWASAN ANG MGA KARANIWANG NAGUUDYOK

Mga Pinagmumulan ng Alerdyi

- Amag
- Mga Peste
- Polen



Amag




- Hayaan makapasok sa inyong bahay ang sariwang hangin.
- Gumamit ng mga fan sa banyo at kusina.
- Ayusin ang mga tumutulong tubo, bubong, o iba pang pinagmumulan ng tubig.

Mga Peste

- Huwag mag-iwan ng pagkain o basura nang hindi nakaayos ang mga ito.
- I-vacuum ang mga patay na insekto.
- Tapalan ang mga butas sa mga pader o sahig.
- Gumamit ng mga pain o patibong; huwag gumamit ng mga isprey at fogger.

Polen

- Manatili sa loob ng bahay sa panahon ng laganap ang polen at panatiliing sarado ang mga bintana.

MGA KARANIWANG NAGUUDYOK	PAANO IWASAN ANG MGA KARANIWANG NAGUUDYOK
<p>Mga Salik sa Kapaligiran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polusyon sa hangin • Mga pagbabago sa lagay ng panahon 	<p>Polusyon sa hangin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sa mga araw ng “Spare the Air” sa matinding polusyon, subukang manatili sa loob ng bahay at isara ang mga bintana. Gumamit ng panlinis ng hangin (purifier) o panala kung mayroon ka nito. Para sa mga alerto, pakibisita ang www.sparetheair.org. <p>Mga pagbabago sa lagay ng panahon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Magbihis nang naaayon sa lagay ng panahon. • Kapag malamig, huminga sa pamamagitan ng iyong ilong at takpan ito ng balabal.
<p>Pag-eehersisyo</p> 	<p>Hika dahil sa ehersisyo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gumamit ng gamot sa hika (albuterol) ayon sa utos ng iyong doktor.
<p>Mga Emosyon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Galit • Takot • Pagtawa • Stress 	<p>Mga Emosyon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manatiling kalmado sa pamamagitan ng paghinga nang dahan-dahan. • I-relax ang iyong mga kalamnan ng iyong mga balikat at leeg.



PAGLILINIS NG BAHAY AT HIKA

Ang pagpapanatiling malinis at walang alikabok ng iyong bahay ay mahalagan bahagi sa pamamahala ng hika. Maraming panlinis na produkto na puwedeng magdulot ng hika o naguudyok ng mga pagatake ng hika, lalo na ang mga produktong may bleach, ammonia, at suka. Narito ang ilang simple at matipid na paraan para linisin ang iyong bahay nang hindi nagdudulot ng mga problema para sa mga taong may hika.

Mga carpet, rug, at sahig

- I-vacuum ang mga carpet, rug, at sahig kahit man lang isang beses kada linggo para maiwasan ang alikabok at surot.
- Mag-vacuum nang dahan-dahan.
- Gumamit ng vacuum na may mataas na kahusayan na sumisipsip ng partikulo (high-efficiency particulate absorbing, HEPA) na panala, na nakakakuha ng mas maliit na partikulo.

Paglilinis ng mga matigas na ibabaw (maraming mapaggagamitan na solusyon)

- Gamit ang tubig at microfiber cloth, puwedeng malinis ang karamihan ng mga ibabaw at mamatay ang 99% ng mga mikrobyo.

- Gumamit ng banayad at walang amoy na liquid dish o castile soap at tubig para maalis ang sebo at dumi. Gumamit ng sabon na walang antibacterial na sangkap.
- Para sa pagkukuskos, magdagdag ng 1 kutsara ng baking soda sa karaniwan na tubig o tubig na may sabon.
- Magdagdag ng katas ng lemon sa karaniwan o tubig na may sabon para sa sariwang na amoy at para maalis ang sebo.

Pag-aalis ng Alikabok

- Gumamit ng tuyong microfiber cloth, o gumamit ng malinis at medyo basa na malambot na tela.

Mga sa mga amoy

- Maglagay ng baking soda sa loob ng mga basurahan.
- Maglagay ng mangkok o bukas na kahon ng baking soda sa refrigerator. Palitan kada 2 – 3 buwan.
- Maglagay ng maliliit na butas sa itaas ng garapon o plastic na lagayan. Kalahatiin ito ng baking soda at isara ang lagayan. Iilagay malapit sa mga basurahan, litter box, at iba pang maamoy na lugar.

Mga Oven

- Kuskusin gamit ang baking soda o pulbos sa paglilinis na walang bleach.
- Gumawa ng paste gamit ang 1/4 tasa ng baking soda, 2 kutsarang asin, at kaunting mainit na tubig. Iilagay sa ibabaw nito. Hayaan sa loob ng 5 minuto. Kuskusin nang mabuti. Alisin gamit ang tubig at microfiber na tela.

Mga lababo, tub, at tile

- Maglagay ng 2 o 3 kutsarang likidong sabon sa tubig at linisin gamit ang iskobang pangkuskos.
- Gumamit ng baking soda o pulbos sa paglilinis na walang bleach.
- Para sa mga hindi matinding amag, paghaluin ang likidong sabon, baking soda, at 2 tasang puno ng agua oksihenada (3% solution). Hayaan sa ibabaw. Punasan.

Mga inidoro

- Maglagay ng kaunting likidong sabon o 1/4 tasa na baking soda sa inidoro, at pagkatapos ay kuskusin.
- Punasan ang toilet seat at rim gamit ang agua oksihenada (3% solution). Gumagana bilang disinfectant ang agua oksihenada.

Mga bintana, babasagin, at salamin

- Kapag sa loob ng bahay, gumamit ng tubig at microfiber na tela.
- Kapag sa labas, magdagdag ng likidong sabon lamang para maalis ang mga alikabok at dumi.



Ang content na ito ay ginamit nang may pahintulot mula sa California Breathing, Departamento ng Kalusugan ng Publiko ng California, Agosto 2017.

USOK NG SIGARILYO

Protektahan ang iyong sarili at iyong mga mahal sa buhay.

Ang usok mula sa mga sigarilyo ay nakakasama sa kalusugan ng naninigarilyo at sa mga taong nasa paligid nila. Kahit pinatay na ang sindi ng sigarilyo, nananatili ang usok sa buhok, damit, mga laruan, at sa loob ng bahay na ibabaw. Panatilihing ligtas ang iyong sarili at ang pamilya mo mula sa usok ng sigarilyo.

Ang nalalanghap ng usok ng sigarilyo ng iba ay ang usok na nalalanghap mo kapag may ibang taong naninigarilyo. Posibleng galing ito sa may sinding dulo ng sigarilyo o sa inilalabas na usok ng naninigarilyo.

Kung makakaamoy ka ng usok sa damit ng isang naninigarilyo o sa kwarto kung saan walang naninigarilyo, maituturing na iyon na **duming dumapo sa loob ng bahay mula sa usok**. Ito ang toxic na residue na nananatili kahit pagkatapos magsigarilyo.



Bakit nakakasama ang usok ng sigarilyo?

- **Ang usok ng sigarilyo ay may hindi bababa sa 250 nakakalason na kemikal.** Mahigit 50 sa mga ito ay nagdudulot ng kanser. Ang usok ay may mga kemikal na nasa lason sa daga, likido ng lighter, at mga baterya. Hindi nito pareho ang ilang kemikal sa duming dumapo sa loob ng bahay mula sa usok dahil nagbabago ang usok sa paglipas ng panahon. Posibleng mas maging nakakalason ang mga ito.
- **Nakakasama ang usok ng sigarilyo sa bawat organ ng katawan.** Ang mga taong naninigarilyo o nakakalanghap ng sigarilyo ay mas malamang na magkaroon ng kanser sa бага, sakit sa puso, hika, at iba pang problema sa kalusugan.
- **Nakakasama ang usok ng sigarilyo sa mga sanggol, bata, buntis, at sa iyong mga alagang hayop.** Nakakasama ang usok sa mga sanggol at bata, higit pa sa mga nasa hustong gulang, dahil maliliit ang mga katawan nila at lumalaki pa lang sila. Nakakasama rin ito sa development ng isang sanggol bago ito isilang. Mas maraming nalalanghap na duming dumapo sa loob ng bahay mula sa usok ang mga sanggol, bata, at alagang hayop kapag gumagapang sa mga sahig at muwebles o kapag naglalaro.

Panatilihing malusog at ligtas ang iyong pamilya.

- Kung naninigariyo ka, ihinto na ito. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa paggawa ng plano at mga gamot na makakatulong sa iyong huminto.
- Kung hindi ka makakahinto ngayon, may mga paraan para iiwas ang usok mula sa ibang tao:
 - Iwasan ang paninigarilyo sa bahay, kotse, o lugar kung saan nananatili ang iyong pamilya.
 - Magsuot ng jacket na gagamitin mo lang kapag maninigarilyo ka para hindi mapunta ang usok sa damit mo. Iwanan ito sa labas at hugasan ang iyong kamay at mukha kapag tapos ka na.
- Gawing walang usok ang iyong bahay at sasakyan. Huwag payagan ang sinuman na manigarilyo sa bahay mo.
- Kung naninigarilyo ang mga kapamilya mo, makipagtulungan sa kanila para makakita ng mga outdoor na lugar at magkaroon ng oras sa paninigarilyo. Hilingin sa kanila na pag-isipan ang tungkol sa paghinto.
- Tiyaking ang pang-araw na pangangalaga, paaralan, at tagapag-alaga ng iyong mga anak ay walang tabako at hindi naninigarilyo.
- Maging mabuting modelo sa pamamagitan ng hindi paninigarilyo. Turuan ang iyong mga anak na umiwas sa nalalanghap na usok ng sigarilyo ng iba.
- Kung amoy usok ng sigarilyo ang iyong bahay, posibleng kailanganin mong magpalit ng kumot, muwebles, o iba pang mga ibabaw para mabawasan ang duming dumapo sa loob ng bahay mula sa usok.



Tulong sa paghinto sa paninigarilyo:

Naghahanap ba ng tulong para ihinto ang paninigarilyo? Matutulungan ka ng Kick It California (dating Helpline ng mga Maninigarilyo ng California) na huminto. Tawagan sila nang walang bayad sa **1.800.300.8086** may inaalok na interpreter o bisitahin ang **www.kickitca.org**.

Puwede ka ring makahanap ng mga pamamaraan at mungkahi para huminto sa **www.smokefree.gov** (Ingles, Espanyol).

Hindi mo ito kailangang gawin nang mag-isa!

Para malaman nang higit pa tungkol sa kung paano hihinto sa paninigarilyo, pakitawagan ang Mga Programa ng Kalusugan ng Alliance sa **1.510.747.4577** o bumisita sa **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library** at piliin ang “Quit Smoking” (Huminto sa Paninigarilyo).



PANGANGALAGA PARA SA HIKA

talaarawan

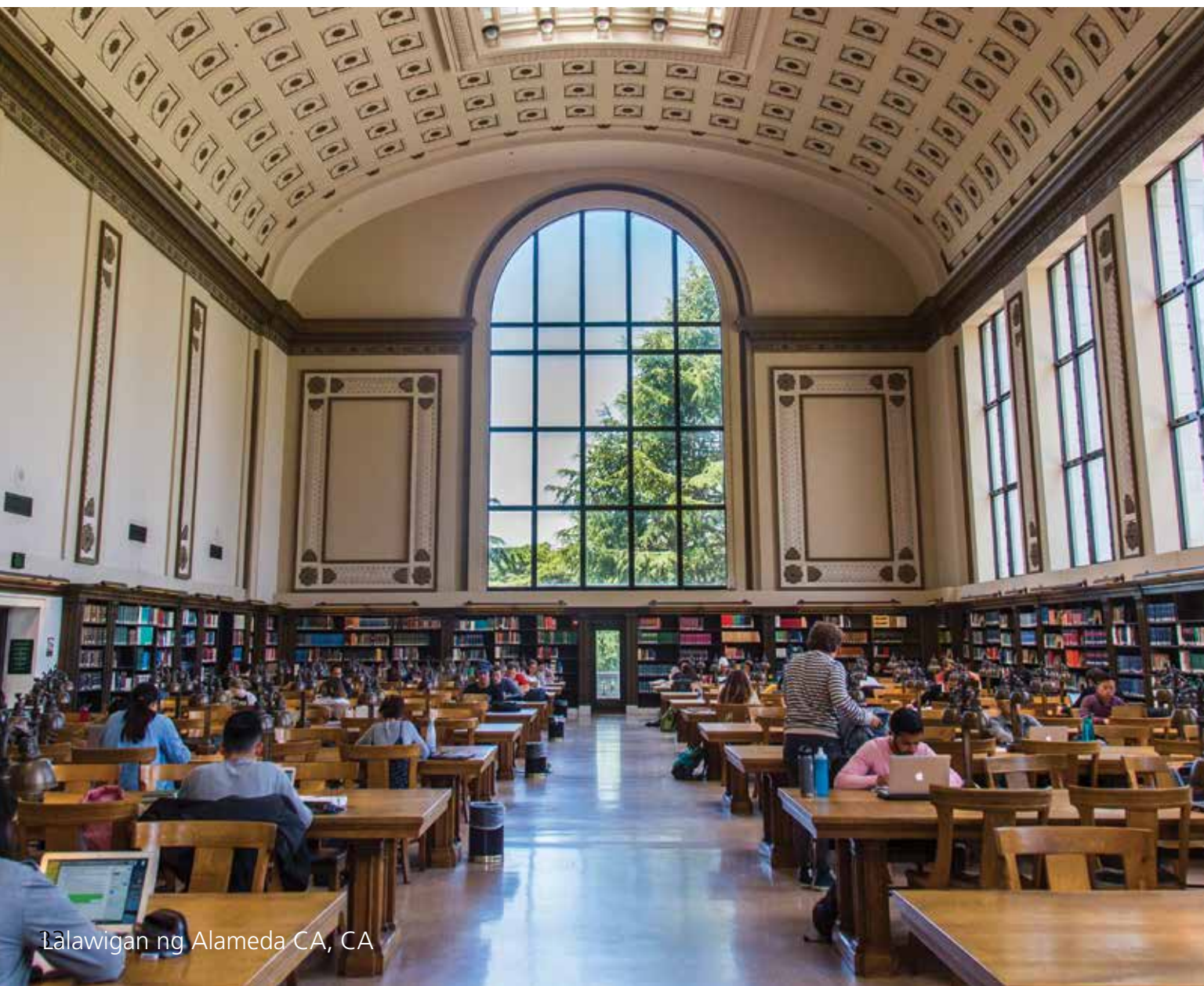
*Pakigamit ang seksyong ito para magtala
tungkol sa iyong progreso at para sa
anumang tanong na gusto mong itanong
sa iyong doktor.*

“ Makakalimutan ng mga tao ang sinabi mo. Makakalimutan ng mga tao ang ginawa mo. Pero hindi makakalimutan ng mga tao

**ANG IPINARAMDAM
MO SA KANILA.** ”

– Maya Angelou

“ Ang pinakamahusay na paraan para mahulaan
ang hinaharap ay ang pagbuo nito. ”
– Abraham Lincoln





Kailangan mo ba ng higit pang suporta? Tumawag sa Mga Programa ng Kalusugan ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577** • Walang Bayad: **1.855.891.9169**

Para sa mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org