



Ede Pitit Ou Vin Gen Kontwòl Sou

# Opresyon



Ajans  
Pwoteksyon Anviwònman  
Etazini

Divizyon Anviwònman  
Andedan  
Biwo Lè ak Radyasyon

EPA 402-F-04-021  
Novanm 2004

Li difisil pou wè pitit ou malad. Non nouvèl la sèke ou kapab ede pitit ou vin gen kontwòl sou opresyon. Sa vle di mwens jou san lekòl ak mwens atak ki kapab bay laperèz pou ou ak pitit ou.

Ansanm avèk doktè a, ou jwe yon wòl enpòtan nan ede pitit ou kontwole opresyon. Nou felisite ou poutèt ou li tiliv sa a.

“Pitit fi mwen Carrie gen opresyon. Lavi a pi fasil depi nou te mete ansanm yon plan aksyon pou opresyon an avèk doktè li. Li malad mwens kounye a.

"Lè nou te jwenn yon plan ki efikas epi lè nou asire li te pran medikaman yo alè ak nan fason kòrèk la sa te redui toutbon nan kantite jou li te malad yo. Lè nou te fè tout sa nou te kapab nan kay la pou elimine 'deklanchman' yo—bagay ki te lakòz Carrie gen opresyon—sa te fè yon gwo diferans tou.”

**—Rita, manman Carrie Lynn ki gen laj 7 ane**

## Pou jwenn pifò sa ki nan tiliv sa a

W ap vle li tiliv sa a pou aprann plis bagay sou fason pou ede pitit ou pa gen atak opresyon. Tiliv sa a separe an de (2) pati.

- Li **Pati 1** an pou fason pou kreye yon plan pou kontwole opresyon.
- Li **Pati 2** a pou fason pou jwenn epi kenbe bagay yo lwen pitit ou ki deklanche—oswa ki lakòz—atak opresyon pitit ou.
- Fè zanmi ou, fanmi ou, pwofesè yo, anplwaye gadri ak doktè pitit ou konnen tiliv sa a.
- Mete tiliv sa a yon kote toupre ou epi mete li deyò pou li kounye a epi ankò lè ou bezwen li. Nou swete ti konsèy pratik ki endike nan tiliv la pral ede pitit ou gen mwens pwoblèm avèk opresyon.



**Li tiliv sa a pou aprann  
fason pou ede pitit ou.**

# Pati 1

## Kreye yon plan pou kontwole

### Aprann opresyon

Paj 4

Aprann atak opresyon, sa ki lakòz yon atak, ak siy avètisman ki montre opresyon pitit ou ka vin grav.

### Konnen siy avètisman pitit ou

Paj 6

Chèche konnen kijan pou sispann yon atak anvan li vin grav.

### Fè yon plan aksyon pou opresyon

Paj 11

Travay avèk doktè pitit ou pou chwazi yon plan chak jou ak yon plan sekou ki efikas pou pitit ou.

## Aprann opresyon

Aprann opresyon ak premye siy avètisman yo anvan opresyon an vin enkontwolab. Travay avèk doktè pitit ou. Jwenn yon plan aksyon pou opresyon ki efikas pou pitit ou.

### **Kisa opresyon ye?**

Opresyon se yon maladi ki lakòz gòjèt poumon yo sere ak anfle. Se yon maladi timoun ak adolesan yo genyen souvan.

### **Kisa yon atak opresyon ye?**

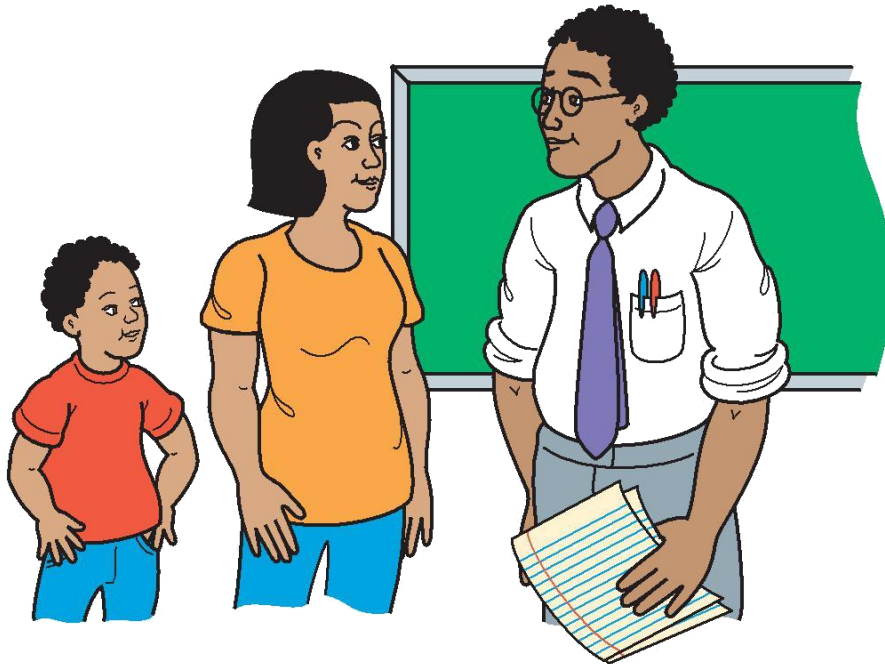
Pitit ou gen yon atak opresyon lè li gen opresyon epi lè poumon li yo pa jwenn ase lè pou li respire. Pitit ou ka touse oswa etènne pandan yon atak.

### **Kisa lakòz yon atak opresyon?**

Bagay ki lakòz atak opresyon rele deklanchè. Deklanchè yo tout kote. Kay oswa lekòl pitit ou kapab gen anpil deklanchè tankou bèt nuizib ak imidite. Li [Pati 2](#) a nan paj 15 pou aprann plis bagay sou deklanchè yo.

"Mwen te jwenn li itil pou aprann tout sa mwen te kapab fè konsènan opresyon. Li te fè li pi fasil pou pale avèk pwofesè pitit gason mwen lè mwen te konnen sa pou di li pou chèche si Tyler gen yon atak opresyon nan lekòl la."

**—Mary, manman Tyler ki gen laj 9 ane**



**Fè lekòl la konnen si pitit ou gen opresyon.**

## **Konnen siy avètisman pitit ou.**

Souvan pitit ou ka montre li gen kèk siy avètisman. Siy avètisman yo se endis ki montre opresyon pitit ou ka ap vin grav.

Yon timoun ki jèn anpil ka pa kapab di ou kijan li santi li yo. Poutèt sa ou ka gen pou siveye yon pi jèn timoun pi pre pou konnen si yon bagay pa bon.

### **Kijan m ap konnen si opresyon an ap vin grav?**

Aprann siy avètisman pitit ou epi bloke yon atak anvan li vin grav. Menmsi siy avètisman yo pa menm pou chak timoun, paran yo rapòte kèk siy ki komen.

Reflechi sou dènye fwa pitit ou te gen yon atak opresyon. Nan pwochen paj la, koche kaz pou siy ou te remake yo anvan atak la. Sonje pou revize lis sa a pou tout sa pou fè yo avèk doktè pitit ou.



## Lis Tout Sa pou Fè pou Siy Avètisman Opresyon



### Siy avètisman yo ou te remake

- Li te touse lannwit
- Li te gen yon rim oswa grip
- Li te gen yon lafyèv
- Nen li te bouche oswa t ap koule
- Li te gen yon pikotman nan gòj la
- Li te etènye epi li te gen zye ki t ap koule dlo

### Fason li te sanble oswa ou li te sanble santi li ye

- Li t ap ajì yon fason ajite anpil
- Figi li te pal
- Li te gen ti wonn nwa anba zye yo
- Kòf lestomak li te sere
- Li te sanble santi li fèb oswa fatige
- Li te sanble gen yon maltèt



### Bay lis lòt siy ou te remake yo la a:

---

---

---

---

---

## Siy Avètisman Ijan

Gen anpil fwa lè ou bezwen mennen pitit ou nan lopital  
oswa nan swen ijan touswit.

Mande doktè pitit ou ki siy ijan pou chèche pou ede ou  
konnen lè pitit ou gen yon ijans medikal avèk opresyon an.

Kèk paran konnen pitit yo gen yon ijans medikal avèk  
opresyon si:

- L ap respire nan yon fason diferan: pi vit, oswa pi  
dousman, oswa mwen fò pase jan li konn respire.
- L ap touse oswa etènye epi sa pa kapab sispann.
- Gen pwent zong oswa lè ki gen koulè ble.



**Ekri siy ijan pitit ou la a:**

---

---

---

---

---



## **Li fason kèk paran te aprann chèche siy avètisman yo**

"Toulède pitit mwen yo gen opresyon epi toulède gen siy avètisman ki trè diferan anvan yon atak konplè. Pitit fi 5 ane mwen, Kim, pral gen opresyon lè li gen ti wonn ki nwa anpil anba zye li yo. Epi li an move eta epi li kolan.

"Avèk Clay ki gen laj 13 ane, m ap siveye lè li pa santi li anvi manje epi lè li santi li fatige anpil—enèji ki fèb toutbon. Kòm yon adolesan, Clay pa renmen admèt opresyon li ap vin grav. Mwen mande li pou li mete debimèt la deyò touswit pou tcheke chif ki ba yo."

**—Rebecca, manman Kim ki gen laj  
5 ane Clay ki gen laj 13 ane**

"Lè Jamie kòmanse touse lannwit, mwen konnen nou gen pwoblèm."

**—Carlos, papa Jamie ki gen laj 7 ane**

## **Kijan mwen kapab ede pitit mwen gen mwens atak opresyon?**

- Ou fè yon bon premye etap. Ou li tiliv sa a. Sa bon anpil!
- Chèche konnen siy avètisman pitit ou ki montre opresyon an ap vin grav. Aprann siy avètisman ijan yon atak opresyon.
- Pale avèk doktè pitit ou epi travay sou yon plan aksyon pou opresyon an . . . ansanm!



**Ekri siy avètisman pitit ou.**

## Fè yon plan aksyon pou opresyon

Plan aksyon an ap analize kisa ki deklanche oswa lakòz opresyon pitit ou. Plan an ap gen ladan tou **medikaman pitit ou bezwen pran chak jou**. Epi plan an **ap gen ladan medikaman pou sekou** pou soulajman rapid pandan yon atak oswa lè siy opresyon yo kòmanse.

Travay avèk doktè pitit ou epi jwenn yon plan aksyon alekri pou kontwole opresyon pitit ou.

- Fè lekòl pitit ou, pwofesè li yo, bebisitè li yo, ak manm fanmi li yo konnen plan aksyon pou opresyon an.
- Pale sou li avèk moun ki nan lavi pitit ou. Sizoka gen yon atak opresyon, y ap konnen sa pou yo fè.

Menmsi plan aksyon yo ka pa menm selon doktè a, pifò plan yo ap gen pou wè ak de (2) domèn: yon **pwogram chak jou** ak yon **pwogram pou sekou**.

Swiv plan aksyon an. Li kapab ede diminye kantite atak opresyon yo. Pale avèk doktè pitit ou si ou bezwen fè kèk chanjman nan plan an.

### **Pwogram chak jou plan aksyon an ka gen ladan:**

- Deklanchè opresyon pitit ou
- Medikaman li pran chak jou ak fason pou li pran yo
- Tablo debimèt la

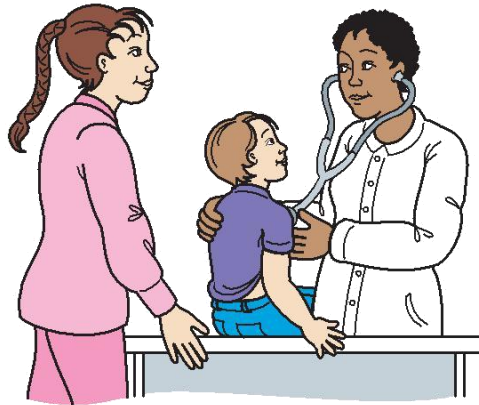
### **Pwogram sekou plan aksyon an ka gen ladan:**

- Siy avètisman pitit ou
- Chif debimèt pitit ou
- Non medikaman sekou ki itilize pou trete opresyon lè yon atak opresyon vin grav.
- Etap pou fè si pitit ou gen yon atak opresyon ak lè pou rele doktè a
- Nimewo pou ijans yo ak lè pou mennen pitit ou nan sal-dijans

**Sonje paran**—asire ou konnen vrè kantite medikaman pitit ou bezwen pran chak jou. Pale avèk doktè pitit ou si ou gen kesyon.

Èske pitit ou itilize yon inalatè, yon espasè oswa yon debimèt? Mande doktè a pou montre ou kijan pou itilize bagay sa yo lakay ou. Fè pitit ou pratike yo pandan yon kantite fwa devan doktè a.

"Mwen te remake nou te bezwen pale avèk doktè a konsènan sa ki te efikas ak sa ki pa t efikas avèk plan aksyon opresyon Garrett. Avèk kèk chanjman nou te fè nou te ede Garrett bloke kèk pwoblèm anvan yo te vin gwo pwoblèm sante  
—Brenda, manman Garrett ki gen laj 8 ane



**Aprann tout sa ou kapab fè konsènan opresyon.**

# Pou revize Pati 1 an

- Li kichòy sou opresyon.
- Aprann tout sa ou kapab fè konsènan siy avètisman pitit ou.
- Poze kesyon Travay avèk doktè pitit ou pou jwenn yon plan aksyon pou opresyon ki efikas pou pitit ou ak fanmi ou.
- Swiv plan aksyon an. Asire tout moun k ap pran swen pitit ou konnen plan an ak fason pou yo swiv plan an.



## **Pati 2**

### **Kontwole deklanchè opresyon pitit ou**

#### **Aprann sa ki deklanche opresyon pitit ou**

**Paj 17**

Itilize ti konsèy sa yo pou ede konnen sa ki ka fè opresyon pitit ou vin grav.

#### **Fè etap pou kontwole opresyon an**

**Paj 19**

Li bon nouvèl yo sou sa ou kapab fè pou kontwole opresyon pitit ou.

#### **Elimine deklanchè opresyon pitit ou**

**Paj 20**

Swiv gid sa a pou ede ou vin konnen deklanchè ki andedan ak deyò kay ou.

"Mwen te kontinye gen atak opresyon akòz chat nou an ki rele Josie. Nou te jwenn yon bon kay pou Josie epi kounye a mwen gen yon pwason wouj. Toudabò mwen te tris paske mwen te pèdi bèt kay mwen, men kounye a mwen kontan paske mwen pa malad avèk opresyon toutan. Epitou mwen itilize mwens medikaman pou estrès kounye a paske mwen gen yon pwason alapas yon chat ki gen anpil pwal."—Liz, laj 9 ane



**Pwason yo se bon bèt kay pou timoun ki gen opresyon.**

## Aprann sa ki deklanche opresyon pitit ou

Tankou nou te di nan **Pati 1 an**, deklanchè yo se bagay ki kapab kòmanse atak opresyon pitit ou oswa bagay ki kapab fè li vin grav. Pitit ou ka gen sèlman yon deklanchè oswa ou ka jwenn anpil bagay ki aji kòm deklanchè.

- Pou kèk timoun, lè yo bòkote bèt kay oswa pousyè sa kapab deklanche opresyon an.
- Kèk timoun jwenn opresyon yo vin grav nan lafimen sigarèt.
- Pou lòt timoun yo, kouri ak jwe ka lakòz yo gen yon atak opresyon.

Sonje pou travay avèk doktè a pou idantifye deklanchè opresyon pitit ou.

Depi ou konnen sa ki deklanche opresyon pitit ou, li enpòtan pou fè etap pou kontwole deklanchè sa yo. Lè sou sonje pou fimen deyò oswa pou kenbe bèt nuizib yo deyò kay la sa vle di ou fè aksyon chak jou. Tank abitud sa yo fè pati lavi ou pi plis, tank ap gen mwens chans pou pitit ou ap gen yon atak opresyon.

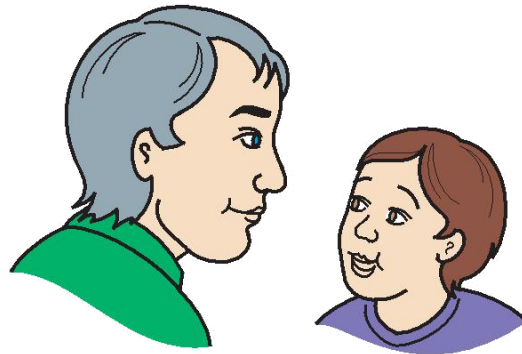
## Timoun yo kapab aprann kontwole deklanchè yo

"Nou te konnen gen ravèt tout kote sou kontwa kuizin nou. Kounye a nou mete pen ak krakè yo nan vesò plastik, epi sipoze sa ki pase? Pa gen ravèt ankò. Epitou sa vle di mwen gen mwens atak opresyon."

—Becky, laj 12 ane

"Aprè mwen te kontinye ap gen opresyon, manman mwen ak bòpè mwen te sispann fimen. Pa fimen vle di pa gen move atak. Epi kounye a mwen bezwen mwens medikaman epi sa se bagay ki bon anpil. Kounye a manman mwen menm asire Tant Kim fimen nan ale a—menm nan sezon livè."

—Marcus, laj 10 ane



Pi gran timoun yo kapab souvan di ou sa ki deklanche opresyon yo.

## Fè etap pou kontwole opresyon an

**Toudabò:** Reflechì sou lè opresyon pitit ou te vin grav. Èske pitit ou te toupre yon moun ki t ap fimen? Èske li t ap jwe avèk chen yon zanmi? Èske li te deyò lè nivo polisyon lè a te wo?

**Answit:** Analize deklanchè ki endike nan paj 21 jiska paj 30. Fè wonn nan deklanchè ou remake ki fè opresyon pitit ou vin grav.

**Finalman:** Itilize ti konsèy sa yo nan anpil paj apre yo epi travay avèk doktè pitit ou pou aprann fason pou:

- Kenbe pitit ou lwen deklanchè yo lè li posib.
- Retire deklanchè yo lakay ou, nan lekòl la oswa nan gadri a.



Fè wonn nan deklanchè ki fè opresyon pitit ou vin grav.

## Elimine deklanchè opresyon pitit ou

Lè ou retire deklanchè yo lakay ou oswa lè ou kenbe pitit ou lwen deklanchè ki deyò yo, ou ede pitit ou rete an sante epitou ou ede li gen mwens atak opresyon. Itilize paj 21 jiska paj 30 kòm gid pou jwenn sa ki ka deklanche opresyon pitit ou ak sa ou kapab fè sou sa.

"Mwen te jwenn li itil anpil pou mwen li kichòy sou deklanchè opresyon. Mwen te kapab pote lis la ba doktè pitit mwen epi nou te pale sou ki bagay ki deklanche opresyon li ak fason pou retire yo."

—Lia, manman Jordan ki gen laj 9 ane



Mande doktè ou kijan pou retire deklanchè yo lakay ou.

## Fimen dezyèm men

### Sa Li Ye:

Fimen dezyèm men se lafimen yon sigarèt, siga, yon pip, ak lafimen yon fimè ap pouse deyò.

### Sa Ou Kapab Fè:

- Pa kite okenn moun fimen toupre pitit ou.
- Si ou fimen—jouk lè ou kite fimen, pa fimen lakay ou oswa nan vwati ou.

Pwomèt pou pa fimen lakay ou ak nan vwati ou. Pou fè sa, ale sou sitwèb [www.epa.gov/smokefree/pledge/index.html](http://www.epa.gov/smokefree/pledge/index.html).



Fè pwomès la pou pa fimen lakay ou ak nan vwati ou.

## Akaryen

### Sa Yo Ye:

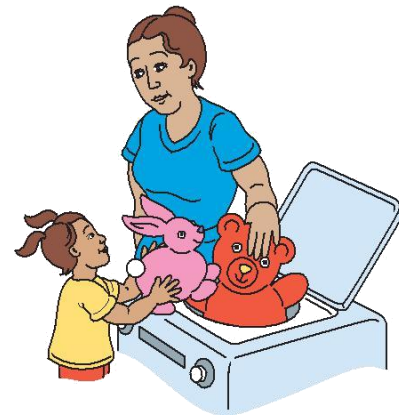
Akaryen yo se ensèk piti anpil ki twò piti pou wè.

### Kote Yo Viv:

Akaryen yo viv nan bagay tankou dra, kouvreli, zòrye, matla, mèb ki mou, kapèt ak nounous pitit ou.

### Sa Ou Kapab Fè:

- Lave atik pou kouche yo nan dlo cho yon fwa chak semèn. Seche yo nèt.
- Itilize kouvèti anti-akaryen sou zòrye yo ak matla yo.
- Pase aspiratè sou kapèt yo ak mèb yo chak semèn.
- Chwazi nounous ou kapab lave. Lave nounous yo nan dlo cho. Seche yo nèt anvan pitit ou jwe avèk jwèt yo.



**Lave nounous yo epi seche yo nèt pou ede kontwole akaryen yo.**



## Bèt kay

### Ki Kalite:

Bèt ki lakay ou, tankou chat ak chen.

### Sa Ou Kapab Fè:

- Jwenn yon lòt bèt kay pou chat ou oswa chen ou.
- Kenbe bèt yo deyò si li posib.
- Si ou dwe gen yon bèt kay andedan kay la, kenbe li lwen chanm pitit ou.
- Kenbe bèt kay yo lwen mèb ou yo.
- Pase aspiratè sou kapèt yo ak mèb yo lè pitit ou pa la.



**Pase aspiratè a chak semèn pou ede kontwole pwal bèt kay la ak pousyè.**

## Ravèt ("ravèt" oswa lòt "bèt nuizib")

### Kote Pou Chèche:

Zòn ki gen manje ak dlo tankou kuizin ou ak twalèt ou.  
Zòn kote ou konsève sache papye, bwat katon, oswa  
journal tankou sousòl ou.

### Sa Ou Kapab Fè:

- Kenbe kontwa yo, evye yo, tab yo, ak planche yo pwòp epi san fatra. Netwaye asyèt yo, myèt yo ak sa ki tonbe atè yo touswit.
- Konsève manje nan veso ki byen fèmen.
- Bouche fant yo oswa twou ki toutotou oswa andedan plaka yo.
- Itilize bagay ki atire ravèt yo pou kenbe yo oswa pyèj alapas pwodui pou flite.
- Kouvri poubèl yo.



**Kouvri fatra yo pou kenbe bèt nuizib yo lwen.**

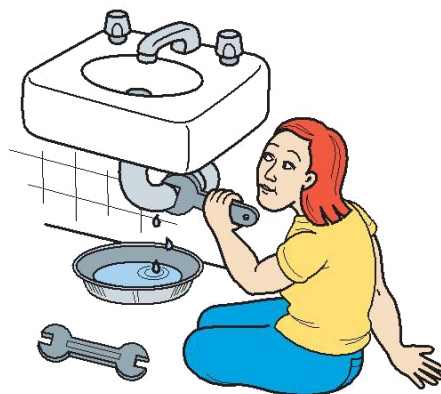
## Imidite

### Kote Pou Chèche:

Imidite grandi nan kote ki imid tankou kuizin, twalèt ak sousòl.

### Sa Ou Kapab Fè:

- Si ou remake imidite sou sifas solid yo, netwaye li avèk savon ak dlo. Kite zòn nan sèch nèt.
- Itilize vantilatè aspiratè oswa louvri yon fenèt nan twalèt la ak kuizin nan lè w ap benyen nan douch, lè w ap kwit manje, oswa lè w ap lave veso yo.
- Ranje fuit dlo yo imedyatman li posib pou anpeche imidite a grandi.
- Seche bagay ki imid oswa mouye yo nètman youn a de (2) jou pou anpeche imidite a grandi.



**Ranje fuit dlo yo imedyatman li posib pou anpeche imidite a grandi.**

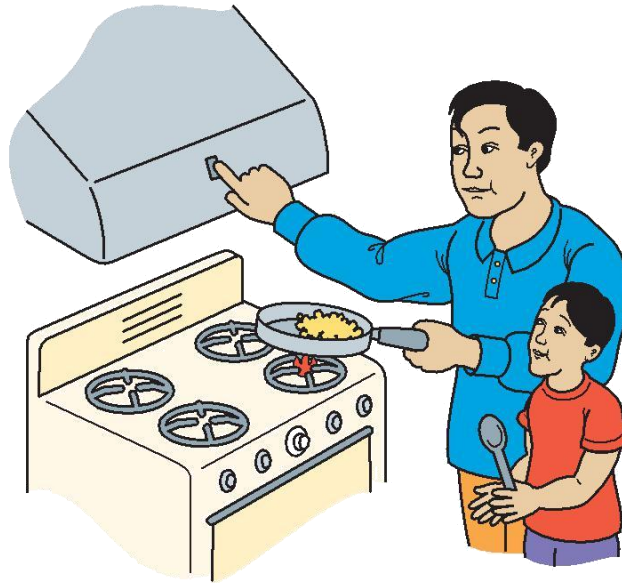
## Diyoksid Azòt

Sa Li Ye:

Diyoksid azòt se yon gaz ki kapab nuizib pou zye ou, nen ou ak gòj ou. Li ka lakòz souf ou kout.

### Kote Pou Chèche:

Gaz sa a kapab sòti nan aparèy menaje andedan lakay ou ki boule konbistib tankou gaz, kewozèn ak bwa. Aparèy menaje ki boule konbistib yo rele pafwa aparèy menaje konbistib.



**Itilize vantilatè aspiratè lè w ap kwit manje sou yon fou ki boule gaz.**

### **Diyoksid Azòt—Sa Ou Kapab Fè:**

- Si li posib, itilize aparèy menaje ki boule konbistib ki degaje sou deyò. Toujou swiv eksplikasyon manifakti a sou fason pou itilize aparèy menaje sa yo.
- **Fou ki boule gaz pou kwit manje:** Si ou gen yon vantilatè aspiratè nan kuizin nan, itilize li lè w ap kwit manje. **Pa janm itilize fou a pou kenbe ou tyèd oswa pou chofe kay ou.**
- **Kewozèn ki pa degaje oswa aparèy chofaj san gaz:** Itilize bon jan konbistib epi kenbe aparèy chofaj la ajiste nan fason ki kòrèk la. Louvri yon fenèt apèn oswa itilize yon vantilatè aspiratè lè w ap itilize aparèy chofaj la.
- **Fou ki boule bwa:** Asire pòt fou a byen ajiste. Swiv eksplikasyon manifakti a pou kòmanse dife, pou boule dife, epi pou etenn dife.
- **Chemine yo:** Toujou louvri tiyo chemine a anvan ou fè yon dife.

## Polisyon Lè Deyò

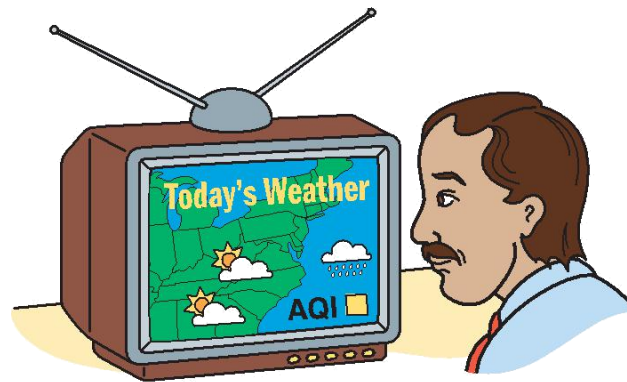
### Sa Li Ye:

Ti patikil ak ozòn sòti nan bagay tankou mòflè ki nan vwati ak faktori, lafimen, ak pousyè lari

### Kote Pou Chèche:

Siveye Endis Kalite Lè a, oswa AQI, pandan bilten metewolojik lokal ou. AQI se yon zouti ki ba ou enfòmasyon aklè chak jou sou si kalite lè ki nan zòn ou kapab yon enkyetid pou sante ou.

AQI itilize koulè pou montre kijan polisyon an ye nan lè a. Koulè vèt ak jòn vle di nivo polisyon lè a ba. Koulè oranj, wouj ak vyolèt vle di polisyon an nan nivo ki ka fè opresyon vin grav.



Siveye AQI pandan bilten metewolojik lokal ou.

### **Polisyon Lè Deyò—Sa Ou Kapab Fè:**

Lè AQI rapòte nivo ki pa bon pou sante ou (koulè oranj, wouj oswa vyolèt):

- Fè pitit ou jwe deyò pafwa lè kalite lè a pi bon. Nan sezon lete, se ka nan maten.
- Limite jwèt deyò ki gen pou wè ak kouri difisil pandan yon tan long.

Fè atansyon a siy avètisman opresyon pitit ou. Si ou kòmanse wè siy yo, limite aktivite deyò a. Sonje pou pale sou sa avèk doktè pitit ou.

## Yon Nòt Sou Iritan Chimik yo

Iritan chimik ki nan kèk pwodui lakay ou ka fè opresyon pitit ou vin grav. Opresyon pitit ou ka vin grav lè pitit ou nan zòn pwodui ki gen sant oswa pwodui ki pa gen sant, tankou ajan netwayaj, penti, adeziv, pestisid, pwodui kosmetik, oswa dezodorizan.

Si ou remake opresyon pitit ou vin grav lè ou itilize yon sèten pwodui, anvizaje eseye pwodui diferan. Si ou dwe itilize yon pwodui, lè sa a ou ta dwe:

- Asire pitit ou pa nan zòn nan.
- Louvri fenèt yo oswa pòt yo, oswa ou ta dwe itilize yon vantilatè aspiratè.

Sonje pou toujou swiv eksplikasyon yo ki sou etikèt la.



## Pou revize Pati 2 a

- Li kichòy sou deklanchè opresyon.
- Aprann tout sa ou kapab fè pou deklanchè pitit ou.
- Travay avèk doktè pitit ou pou jwenn yon plan pou kontwole deklanchè ki andedan lakay ou. Montre pitit ou kijan pou li evite deklanchè yo ki deyò lakay ou.
- Asire tout moun k ap pran swen pitit ou konnen deklanchè pitit ou ak fason pou kontwole yo.
- Pale avèk doktè pitit ou si ou te retire deklanchè yo epitou si opresyon pitit ou pa vin pi bon.



**Ekri non pitit ou la a:**

---



**Ekri non ak nimewo doktè pitit ou (yo) la a:**

---

---

---



**Ekri nimewo famasyen fanmi ou la a:**

---



**Ekri kesyon pou poze doktè a (yo) la a:**

---

---

---

---

---

---

---

## **Rele youn nan nimewo gratis ki dèyè tiliv sa a pou**

- Pale avèk yon espè nan opresyon.
- Jwenn gwoup sipò ki toupre lakay ou.
- Antre nan pwogram pou ou oswa pou pitit ou pou aprann kijan pou kontwole opresyon.
- Jwenn materyèl pou aprann plis bagay sou opresyon.

**Mete plan aksyon pou opresyon pitit ou la a.  
Kenbe yon kopi tiliv sa a pou chak timoun ki gen opresyon.**

## **Jwenn plis enfòmasyon**

### **Allergy and Asthma Network\* Mothers of Asthmatics**

1- 800- 878- 4403

Sou Sitwèb: [www.aanma.org](http://www.aanma.org)

### **American Lung Association**

1-800-LUNG-USA oswa 1-800-586-4872 Sou Sitwèb:

[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

### **Asthma and Allergy Foundation of America**

1-800-7-ASTHMA oswa 1-800-727-8462 Sou Sitwèb:

[www.aafa.org](http://www.aafa.org)

### **Ajans Pwoteksyon Anviwònman [Environmental Protection Agency (EPA)]**

Pou jwenn plis enfòmasyon sou fason pou kontwòle opresyon andedan kay epitou pou jwenn resous gratis, ale sou sitwèb

[www.epa.gov/asthma](http://www.epa.gov/asthma).

Pou jwenn plis enfòmasyon sou Endis Kalite Lè [Air Quality Index (AQI)], ale sou sitwèb [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow).

### **Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (Centers for Disease Control and Prevention)**

Pou jwenn plis enfòmasyon sou opresyon, ale sou sitwèb

[www.cdc.gov/asthma](http://www.cdc.gov/asthma).