



Giúp Con Chế Ngự

# Hen Suyễn



Hoa Kỳ  
Bảo Vệ Môi Trường  
Cơ Quan

Môi Trường Trong Nhà  
Phân Ban  
Văn Phòng Không Khí và Phóng Xạ

EPA 402-F-04-021  
Tháng Mười Một/2004

Khi trẻ bị bệnh thì cha mẹ rất đau lòng. Tin tốt là quý vị có thể giúp con mình chế ngự bệnh suyễn. Điều đó có nghĩa là quý vị và con mình không phải sợ trẻ bị nghỉ học và lên cơn suyễn nữa.

Quý vị cùng với bác sĩ đóng vai trò quan trọng trong việc giúp con chế ngự bệnh suyễn. Chúng tôi chúc mừng quý vị đã đọc tập sách nhỏ này.

“Con gái tôi là Carrie bị bệnh suyễn. Cuộc sống dễ chịu hơn nhiều kể từ khi chúng tôi cùng với bác sĩ của trẻ vạch ra chương trình hành động chống bệnh suyễn. Giờ đây con tôi bớt nhiều.

“Đặt ra chương trình hữu hiệu và nhớ dùng thuốc đúng giờ và đúng cách thực sự giảm bớt ngày bệnh của trẻ. Xem xét tỉ mỉ hết trong nhà để loại bỏ mầm bệnh--những thứ gây ra bệnh suyễn của Carrie--cũng tạo sự khác biệt lớn.”

**--Rita, mẹ của Carrie Lynn, 7 tuổi**

## Tận dụng kiến thức từ tập sách nhỏ này

Quý vị nên đọc tập sách nhỏ này để biết thêm về cách giúp con mình ngăn ngừa lên cơn suyễn. Tập sách nhỏ này được chia thành hai phần.

- Đọc **Phần 1** để biết cách lập chương trình chế ngự bệnh suyễn.
- Đọc **Phần 2** để biết cách tìm và cho trẻ tránh xa những thứ cho thể kích hoạt—hay gây—bệnh suyễn cho con quý vị.
- Chia sẻ tập sách nhỏ này cho bạn bè, gia đình, giáo viên, nhân viên giữ trẻ, và bác sĩ của con quý vị.
- Để tập sách nhỏ này ở nơi dễ thấy và thỉnh thoảng lấy ra đọc khi quý vị cần.  
Chúng tôi hy vọng những chỉ dẫn thực tế đã nêu sẽ giúp cho con quý vị ít bị những vấn đề với bệnh suyễn hơn.



**Đọc sách này để biết cách  
giúp cho con quý vị.**

# Phần 1

## Lập chương trình chế ngự

### Tìm hiểu về bệnh suyễn

Trang 4

Tìm hiểu về cơn suyễn, điều gì gây ra cơn suyễn, và những dấu hiệu cảnh báo cho thấy bệnh suyễn của trẻ có thể trở nặng.

### Hiểu rõ về những dấu hiệu cảnh giác

Trang 6

Tìm cách ngăn chặn cơn suyễn trước khi trở nặng.

### Lập chương trình hành động chống bệnh suyễn

Trang 11

Hợp tác với bác sĩ của trẻ để lập chương trình hàng ngày và chương trình cứu nguy phù hợp cho con của quý vị.

## Tìm hiểu về bệnh suyễn.

Tìm hiểu về bệnh suyễn và những dấu hiệu cảnh giác sớm trước khi bệnh suyễn quá tầm kiểm soát. Hợp tác với bác sĩ của trẻ. Lập chương trình hành động chống bệnh suyễn phù hợp cho con của quý vị.

### **Hen suyễn là gì?**

Bệnh suyễn là bệnh làm cho đường thở của phổi hẹp lại và sưng lên. Đây là bệnh phổ biến ở trẻ em và trẻ vị thành niên.

### **Cơn suyễn là gì?**

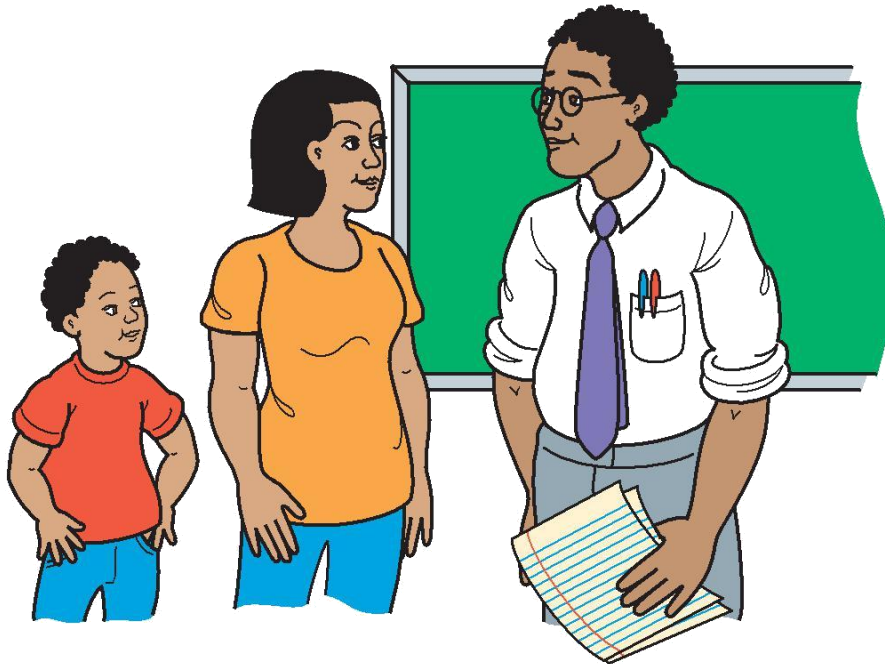
Cơn suyễn xảy ra khi con quý vị bị bệnh suyễn và phổi của trẻ không nhận đủ không khí để thở. Con của quý vị có thể ho hay thở khò khè khi lên cơn suyễn.

### **Điều gì làm lên cơn suyễn?**

Những thứ gây cơn suyễn gọi là mầm bệnh. Mầm bệnh có ở khắp mọi nơi. Nhà hay trường học của trẻ có thể có đầy mầm bệnh như thú nuôi và nấm mốc. Đọc [Phần 2](#) nơi trang 15 để biết thêm về mầm bệnh.

“Điều này thật hữu ích vì nó giúp tôi biết tất cả về bệnh suyễn. Tôi nói chuyện với giáo viên của con trai tôi dễ dàng hơn khi biết cần căn dặn thầy làm gì nếu Tyler bị lên cơn suyễn ở trường.”

—Mary, mẹ của Tyler, 9 tuổi



**Báo cho nhà trường biết nếu con quý vị bị bệnh suyễn.**

## Hiểu rõ các dấu hiệu cảnh giác của trẻ

Thông thường con quý vị có thể cho thấy các dấu hiệu cảnh giác. Các dấu hiệu cảnh giác là manh mối cho thấy bệnh suyễn của trẻ có thể trở nặng.

Trẻ quá bé không thể nói cho quý vị biết trong người trẻ ra sao. Do đó quý vị phải trông chừng trẻ nhỏ kỹ hơn để biết có điều gì không ổn hay không.

### **Làm sao tôi biết bệnh suyễn đang trở nặng?**

Tìm hiểu các dấu hiệu cảnh giác của trẻ và chặn đứng cơn suyễn trước khi trở nặng. Dù những dấu hiệu cảnh giác khác nhau ở các trẻ, cha mẹ báo cáo một số dấu hiệu chung.

Hãy nhớ về lần cuối con của quý vị bị lên cơn suyễn. Ở trang kế tiếp, kiểm tra các dấu hiệu quý vị để ý trước khi lên cơn suyễn. Nhớ duyệt qua hết danh sách này với bác sĩ của trẻ.



## Danh Sách Các Dấu Hiệu Cảnh Giác của Bệnh Suyễn



Những dấu hiệu cảnh giác  
quý vị để ý thấy

- Ho vào ban đêm
- Bị cảm lạnh hay cảm cúm
- Bị sốt
- Bị nghẹt hay chảy mũi
- Có cảm giác ngứa họng
- Hắt hơi và chảy nước mắt

Trẻ trông như thế nào  
hoặc dường như nhận thấy

- Luôn động đậy
- Mặt xanh xao
- Có quầng thâm dưới mắt
- Bị căng tức ở ngực
- Có vẻ yếu hay mệt
- Dường như bị nhức đầu



Liệt kê các dấu hiệu khác ở đây mà quý vị đã để ý:

---

---

---

---

---

## Các Dấu Hiệu Cảnh Giác Khẩn Cấp

Có những lúc quý vị cần phải đưa con đến bệnh viện hay chăm sóc cần gấp ngay.

Hỏi bác sĩ của trẻ cần phải tìm dấu hiệu khẩn cấp nào để giúp quý vị biết khi nào trẻ trong tình trạng y tế khẩn cấp khi bị suyễn.

Một số cha mẹ biết con mình đang trong tình trạng y tế khẩn cấp khi bị suyễn nếu trẻ:

- Thở theo cách khác: nhanh hơn, hay chậm hơn, hoặc nông hơn bình thường.
- Ho hay thở khò khè và không dừng được.
- Móng tay hay môi xanh nhợt.



**Ghi các dấu hiệu khẩn cấp của trẻ ra đây:**

---

---

---

---

---

## **Đọc cách cha mẹ biết tìm những dấu hiệu cảnh giác**

“Hai con tôi đều bị suyễn và cả hai đều có những dấu hiệu cảnh giác khác nhau trước khi lên cơn suyễn. Con gái 5 tuổi tên Kim của tôi sắp như lên cơn suyễn khi nó bị nổi những quầng thâm dưới mắt. Và nó cáu gắt và bám lấy tôi.

“Còn với Clay, 13 tuổi thì tôi sẽ theo dõi những lúc nó không muốn ăn và có vẻ mệt nhiều năng lượng thấp thực sự. Là trẻ vị thành niên, Clay không muốn thú nhận khi bệnh suyễn của cháu tệ đi. Tôi bắt cháu kéo máy đo lượng tột đỉnh ra ngay để kiểm tra lượng khí thở ra.”

**—Rebecca, mẹ của Kim, 5 tuổi và  
Clay, 13 tuổi**

“Khi Jamie bắt đầu ho vào ban đêm, là tôi biết chúng tôi sắp gặp rắc rối.”

**—Carlos, cha của Jamie, 7 tuổi**

## Làm thế nào để giúp con tôi ít bị lên cơn suyễn hơn?

- Quý vị đã thực hiện bước đi đầu tiên tuyệt vời. Quý vị đã đọc tập sách nhỏ này. Đó là điều rất tốt!
- Hiểu rõ những dấu hiệu cảnh giác của trẻ cho thấy bệnh suyễn trở nặng. Biết rõ các dấu hiệu cảnh giác khẩn cấp về lên cơn suyễn.
- Trao đổi với bác sĩ của con và phối hợp một chương trình hành động chống bệnh suyễn . . . cùng nhau!



Ghi ra các dấu hiệu cảnh giác của trẻ.

## Lập chương trình hành động chống bệnh suyễn

Chương trình hành động sẽ xem những gì kích hoạt hay gây bệnh suyễn của trẻ. Chương trình cũng bao gồm nhu cầu dùng **thuốc hàng ngày** của trẻ. Và chương trình liệt kê **các loại thuốc cứu nguy** để làm giảm nhanh chóng trong lúc lên cơn suyễn hay khi dấu hiệu lên cơn suyễn bắt đầu.

Hợp tác với bác sĩ của con và lập chương trình hành động bằng văn bản để chế ngự bệnh suyễn của trẻ.

- Chia sẻ chương trình hành động chống bệnh suyễn với trường học, giáo viên, người giữ trẻ, và thân quyến của trẻ.
- Bàn kỹ với những người sống quanh trẻ. Trong trường hợp trẻ lên cơn suyễn thì họ sẽ biết phải làm gì.

Các chương trình hành động chống bệnh suyễn có thể khác nhau giữa các bác sĩ nhưng phần lớn những chương trình đều đề cập đến hai lãnh vực: **chương trình hàng ngày** và **chương trình cứu nguy**.

Làm theo chương trình hành động. Nó có thể làm giảm số lần lên cơn suyễn. Hỏi bác sĩ của trẻ xem quý vị có cần thay đổi nào trong chương trình hay không.

## **Chương trình hàng ngày của chương trình hành động có thể nêu:**

- Mầm bệnh suyễn của trẻ
- Các loại thuốc hàng ngày và cách sử dụng
- Sơ đồ máy đo lượng tột đỉnh

## **Chương trình cứu nguy của chương trình hành động có thể nêu:**

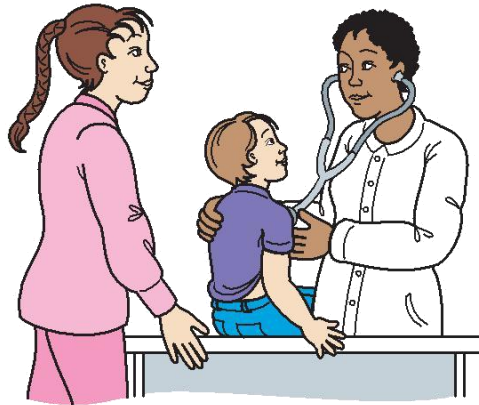
- Các dấu hiệu cảnh giác của trẻ
- Chỉ số của máy đo lượng tột đỉnh của trẻ
- Tên của các loại thuốc cứu nguy dùng để trị bệnh suyễn khi bệnh trở nặng
- Các bước cần làm nếu con quý vị bị lên cơn suyễn và khi nào cần gọi cho bác sĩ
- Các số điện thoại khẩn cấp và khi nào cần đưa trẻ đến phòng cấp cứu

**Cha mẹ cần nhớ**—quý vị phải biết rõ đúng lượng thuốc con mình cần dùng mỗi ngày. Hỏi bác sĩ của trẻ nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào.

Con quý vị có dùng chai hít, ống tiếp nối hay máy đo lượng tụt đỉnh không? Yêu cầu bác sĩ hướng dẫn quý vị cách sử dụng những loại đó tại gia. Yêu cầu trẻ tập vài lần trước mặt bác sĩ.

“Tôi thấy chúng tôi cần hỏi bác sĩ về những điều có tác dụng và không có tác dụng tốt với chương trình hành động chống bệnh suyễn của Garrett. Khi thay đổi một vài thứ, chúng tôi giúp Garrett ngưng các vấn đề nhỏ trước khi trở thành những vấn đề sức khỏe phức tạp!”

**--Brenda, mẹ của Garrett, 8 tuổi**



**Biết tất cả những thứ về bệnh suyễn.**

# Muốn duyệt qua Phần 1

- Đọc về bệnh suyễn.
- Biết tất cả những thứ về các dấu hiệu cảnh giác của trẻ.
- Nêu thắc mắc. Phối hợp với bác sĩ của con để lập chương trình hành động chống bệnh suyễn phù hợp cho trẻ và gia đình quý vị.
- Làm theo chương trình hành động. Phải cho tất cả những người chăm sóc con quý vị biết về chương trình và cách làm theo chương trình đó.



## Phần 2

### Kiểm soát các mầm bệnh suyễn của trẻ

**Tìm hiểu những gì có thể kích hoạt  
bệnh suyễn của trẻ** **Trang 17**

Dùng những chỉ dẫn này để biết những gì làm  
cho bệnh suyễn của con quý vị trở nặng.

**Áp dụng biện pháp chế ngự bệnh  
suyễn** **Trang 19**

Đọc những tin tức tốt đẹp về những gì  
quý vị có thể làm  
để chế ngự bệnh suyễn của con.

**Loại bỏ  
mầm bệnh suyễn của trẻ** **Trang 20**

Làm theo hướng dẫn này để giúp quý vị hiểu rõ  
mầm bệnh bên trong và ngoài nhà quý vị.

“Con vẫn tiếp tục lên cơn suyễn vì con mèo Josie trong nhà mình. Chúng tôi đã tìm một ngôi nhà tốt cho Josie và giờ đây có con nuôi cá vàng. Ban đầu con rất buồn khi mất thú nuôi của mình nhưng giờ đây con không còn bị suyễn nữa. Và bây giờ con dùng ít thuốc hơn khi nuôi cá thay vì mèo đây lông.” —Liz, 9 tuổi



**Cá là thú nuôi tốt đối với trẻ bị bệnh suyễn.**

## Tìm hiểu những gì có thể kích hoạt cơn suyễn của trẻ

Như chúng tôi nói ở **Phần 1**, mầm bệnh là những thứ có thể làm cho trẻ lên cơn suyễn hay làm bệnh trở nặng. Con quý vị có thể chỉ bị một mầm bệnh hoặc quý vị thấy nhiều thứ như gộp chung thành mầm bệnh.

- Đối với một số trẻ, ở gần thú nuôi hay bụi bặm có thể kích hoạt cơn suyễn.
- Một số trẻ sẽ bị bệnh suyễn trở nặng do khói thuốc lá.
- Ở những trẻ khác thì chạy nhảy và vui chơi có thể làm trẻ lên cơn suyễn.

Nhớ phối hợp với bác sĩ để nhận biết những mầm bệnh suyễn của con quý vị.

Sau khi đã biết những gì kích hoạt cơn suyễn của trẻ, thì điều quan trọng là áp dụng những biện pháp kiểm soát những mầm bệnh này. Nhớ hút thuốc bên ngoài hay giữ cho thú nuôi ở ngoài nhà có nghĩa là phải hành động như vậy mỗi ngày. Quý vị càng có những thói quen này trong cuộc sống hàng ngày thì con quý vị sẽ càng có ít nguy cơ bị lên cơn suyễn hơn.

## Trẻ có thể biết chế ngự mầm bệnh của mình

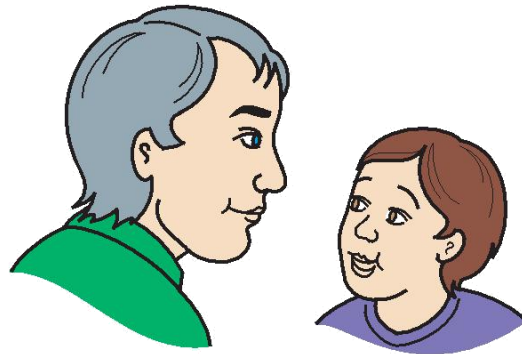
“Trước đây chúng tôi thường thấy gián bò lên kệ bếp của mình. Bây giờ chúng tôi cất bánh mì và bánh lát trong hộp nhựa, và đoán xem điều gì xảy ra? Không còn con gián nào nữa.

Và điều đó có nghĩa là con ít bị lên cơn suyễn hơn.”

--Becky, 12 tuổi

“Sau khi con tiếp tục bị lên cơn suyễn thì cả mẹ và cha dựng con đều ngưng hút thuốc. Không có khói thuốc nghĩa là con không bị lên cơn suyễn nữa. Và giờ đây con dùng ít thuốc hơn và đó là điều rất tốt. Bây giờ mẹ con thậm chí còn yêu cầu đi Kim hút thuốc ở lối vào nhà xengay cả trong mùa đông.”

--Marcus, 10 tuổi



Những trẻ lớn hơn thường có thể nói cho quý vị biết điều gì kích hoạt cơn suyễn của chúng.

## Áp dụng những biện pháp chế ngự cơn suyễn

**Trước hết:** Hãy nghĩ đến lúc bệnh suyễn của trẻ trở nặng. Con của quý vị có ở gần người đang hút thuốc không? Em có chơi với chó của người bạn không? Có đi ra ngoài khi mức ô nhiễm không khí lên cao không?

**Kế tiếp:** Xem các mầm bệnh nêu ở các trang từ 21 đến 30. Khoanh tròn những mầm bệnh quý vị thấy làm cho bệnh suyễn của trẻ trở nặng.

**Sau cùng:** Sử dụng những chỉ dẫn ở trang kế tiếp và phối hợp với bác sĩ của trẻ để biết cách:

- Giữ cho trẻ tránh xa các mầm bệnh khi có thể được.
- Loại bỏ những mầm bệnh này ra khỏi nhà, trường học hay nơi giữ trẻ.



Khoanh tròn những mầm bệnh làm cho bệnh suyễn của trẻ trở nặng.

## Loại bỏ mầm bệnh suyễn của trẻ

Khi loại bỏ mầm bệnh khỏi nhà hay giữ cho trẻ tránh xa mầm bệnh ngoài trời là quý vị giúp cho con mình sống khỏe mạnh và ít bị lên cơn suyễn hơn. Sử dụng trang 21 đến 30 làm hướng dẫn để biết điều gì có thể kích hoạt cơn suyễn của trẻ và quý vị có thể làm gì.

“Tôi thấy đọc về những mầm bệnh suyễn thật hữu ích. Tôi có thể mang danh sách đến cho bác sĩ của con mình và chúng tôi trao đổi về những gì kích hoạt cơn suyễn và cách loại bỏ chúng.”

--Lia, mẹ của Jordan, 9 tuổi



Hỏi bác sĩ cách loại bỏ mầm bệnh khỏi nhà quý vị.

## Hít khói thuốc người khác

**Đó là gì:**

Hít khói thuốc người khác là khói từ thuốc lá, xì gà, hay ống vố, và khói do người hút thuốc lá thổi ra.

**Điều quý vị có thể làm:**

- Không cho bất cứ người nào hút thuốc gần con quý vị.
- Nếu quý vị hút thuốc—thì đừng hút trong nhà hay trong xe cho đến khi quý vị bỏ thuốc lá.

Cam kết không khói thuốc trong nhà và xe bằng cách viếng thăm [www.epa.gov/smokefree/pledge/index.html](http://www.epa.gov/smokefree/pledge/index.html).



**Cam kết giữ cho nhà và xe không khói thuốc.**

## Rận bụi

### Rận bụi là gì:

Rận bụi là những con rận nhỏ rất khó nhìn thấy.

### Nơi sống của rận bụi:

Rận bụi sống ở những chỗ như khăn trải giường, mền, gối, nệm, đồ gỗ mềm, thảm, và thú nhồi bông của con quý vị.

### Điều quý vị có thể làm:

- Giặt khăn trải giường bằng nước nóng mỗi tuần một lần. Phơi cho thật khô.
- Sử dụng bao gối và khăn trải giường chống bụi.
- Hút bụi thảm và đồ gỗ mỗi tuần.
- Chọn thú nhồi bông mà quý vị có thể giặt được. Giặt thú nhồi bông bằng nước nóng.  
Phơi cho thật khô trước khi cho con chơi với nó.



**Giặt thú nhồi bông và phơi cho thật khô để ngăn ngừa rận bụi.**



## Thú nuôi

### Loại nào:

Thú nuôi trong nhà quý vị, như mèo và chó.

### Điều quý vị có thể làm:

- Tìm nhà khác cho mèo hay chó.
- Giữ cho thú nuôi ở bên ngoài nhà nếu có thể được.
- Nếu quý vị có nuôi thú trong nhà, hãy giữ để thú tránh xa phòng ngủ của trẻ.
- Giữ thú nuôi tránh xa đồ nội thất của quý vị.
- Hút bụi thảm và đồ nội thất khi trẻ không có ở đó.



**Hút bụi mỗi tuần để giảm bớt lông và bụi của thú nuôi.**

## Gián

### (“gián” hay “loài ăn hại” khác)

#### Tìm thấy ở đâu:

Những khu vực có thức ăn và nước như bếp và phòng tắm. Những khu vực quý vị để túi giấy, thùng rác tông, hay giấy báo như ở tầng hầm của quý vị.

#### Điều quý vị có thể làm:

- Giữ cho kệ, bồn rửa, bàn, và sàn nhà được sạch sẽ và gọn gàng. Rửa ngay chén đĩa, dọn sạch vụn bánh, và nước bị đổ.
- Cất thức ăn trong hộp kín.
- Bịt kín vết nứt hay lỗ quanh hay bên trong tủ.
- Dùng mồi diệt gián hay bẫy gián thay vì thuốc xịt.
- Đậy kín thùng rác.



**Đậy thùng rác không cho loài ăn hại bò vào.**

## Nấm mốc

### Tìm thấy ở đâu:

Nấm mốc phát triển ở nơi ẩm ướt như bếp, phòng tắm, và tầng hầm.

### Điều quý vị có thể làm:

- Nếu thấy nấm mốc trên bề mặt cứng, lau sạch bằng xà bông và nước. Để cho khu vực này khô hoàn toàn.
- Dùng quạt hút hay mở cửa trong phòng tắm và bếp khi tắm, nấu ăn, hay rửa chén.
- Sửa chỗ rò rỉ nước càng nhanh càng tốt để ngăn không cho nấm mốc phát triển.
- Phơi khô những thứ ẩm hay ướt hoàn toàn trong vòng một hoặc hai ngày để ngăn không cho nấm mốc phát triển.



Sửa chỗ rò rỉ càng nhanh càng tốt để ngăn không cho nấm mốc phát triển.

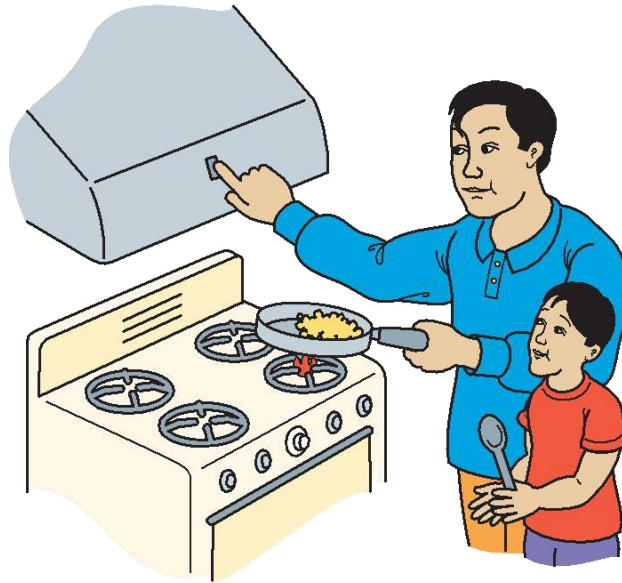
## Nitơ dioxit

Đó là gì:

Dioxit nitơ là khí có thể làm cho mắt, mũi, và họng quý vị khó chịu. Nó cũng có thể làm cho quý vị thở hổn hển.

**Tìm thấy ở đâu:**

Khí này có từ những thiết bị trong nhà quý vị đốt nhiên liệu như khí đốt, dầu hỏa, và gỗ. Những thiết bị nào đốt nhiên liệu đôi khi được gọi là những thiết bị đốt nhiên liệu.



**Sử dụng quạt hút khí nấu trên bếp ga.**

### **Dioxit nitơ—Quý vị có thể làm gì:**

- Nếu được, sử dụng những thiết bị đốt nhiên liệu được thông gió ra bên ngoài. Luôn làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất về cách sử dụng những thiết bị này.
- **Bếp ga:** Nếu quý vị có lắp quạt hút trong bếp, hãy sử dụng khi nấu ăn. **Không dùng bếp để sưởi ấm hay làm ấm nhà.**
- **Lò sưởi dùng dầu hỏa hay khí đốt không được thông gió:** Dùng nhiên liệu thích hợp và điều chỉnh lò sưởi ngay. Mở hé cửa hay sử dụng quạt hút khi quý vị sử dụng lò sưởi.
- **Bếp củi:** Bảo đảm là cửa lò vừa khít. Làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất khi bắt đầu, đốt, và dập lửa.
- **Lò sưởi:** Luôn mở ống khói trước khi đốt lò.

## Ô nhiễm không khí bên ngoài

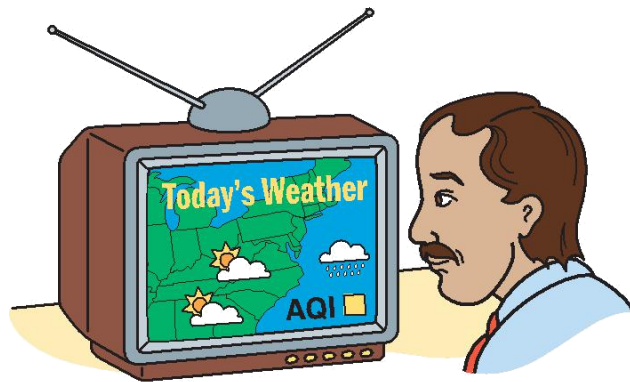
**Đó là gì:**

Những hạt nhỏ li ti và ozon có từ những thứ như khí xả của xe hơi và nhà máy, khói, và bụi đường.

**Tìm thấy ở đâu:**

Quan sát Chỉ Số Phẩm Chất Không Khí (Air Quality Index, hay AQI), trong suốt báo cáo thời tiết địa phương. AQI là công cụ cung cấp cho quý vị thông tin rõ ràng mỗi ngày về phẩm chất không khí tại khu vực quý vị cư ngụ có phải là điều lo lắng sức khỏe hay không.

AQI sử dụng màu để thể hiện ô nhiễm không khí nhiều ra sao. Màu xanh và vàng có nghĩa là mức ô nhiễm không khí thấp. Màu cam, đỏ hay tím có nghĩa là ô nhiễm ở mức có thể làm cho bệnh suyễn trở nặng.



**Quan sát AQI trong suốt báo cáo thời tiết địa phương.**

## **Ô Nhiễm Không Khí Bên Ngoài--Quý Vị Có Thể Làm Gì:**

Khi AQI ở mức không lành mạnh (màu cam, đỏ hay tím):

- Cho con chơi ở ngoài trời vào những lúc phẩm chất không khí tốt hơn. Vào mùa hè, phẩm chất không khí tốt hơn vào buổi sáng.
- Hạn chế những trò chơi ngoài trời liên quan đến chạy nhảy trong một thời gian dài.

Chú ý những dấu hiệu cảnh giác cơn suyễn của trẻ. Nếu quý vị bắt đầu thấy có những dấu hiệu này, thì hạn chế hoạt động ngoài trời. Nhớ hỏi bác sĩ của trẻ về điều này.

## **Lưu Ý về Chất Kích Thích Hóa Học**

Chất kích thích hóa học có trong một số sản phẩm ở nhà quý vị có thể làm cho bệnh suyễn của trẻ trở nặng. Bệnh suyễn của con quý vị có thể trở nặng khi trẻ đến gần những sản phẩm có mùi hay không mùi, bao gồm thuốc tẩy rửa, nước sơn, chất phụ gia, thuốc trừ sâu, mỹ phẩm, hay thuốc làm thơm không khí.

Nếu thấy bệnh suyễn của trẻ trở nặng khi quý vị sử dụng một sản phẩm nào đó thì nên thử sản phẩm khác. Nếu phải sử dụng sản phẩm, thì quý vị nên:

- Nhớ không cho con mình đến gần.
- Mở cửa hay cửa sổ, hay dùng quạt hút.

Luôn nhớ làm theo hướng dẫn trên nhãn.



## Muốn duyệt qua Phần 2

- Đọc về mầm bệnh suyễn.
- Biết tất cả những thứ về các mầm bệnh của trẻ.
- Cùng giúp bác sĩ của trẻ lập chương trình chế ngự mầm bệnh bên trong nhà của quý vị. Chỉ cho con cách tránh mầm bệnh bên ngoài nhà.
- Nhớ là tất cả những người chăm sóc con quý vị biết về những mầm bệnh của trẻ và cách chế ngự những mầm bệnh đó.
- Hỏi bác sĩ của trẻ nếu quý vị đã loại bỏ mầm bệnh nhưng con quý vị vẫn không khá hơn.



**Ghi tên trẻ nơi đây:**

---



**Ghi tên và số điện thoại của (các) bác sĩ của trẻ  
nơi đây:**

---

---

---



**Ghi số điện thoại của dược sĩ gia đình nơi đây:**

---



**Ghi các thắc mắc cần hỏi (các) bác sĩ nơi đây:**

---

---

---

---

---

---

---

**Gọi một trong những số điện thoại miễn phí ở phía sau tập sách nhỏ này để:**

- Hỏi chuyên gia bệnh suyễn.
- Tìm nhóm hỗ trợ gần nhà quý vị.
- Tham gia vào chương trình để quý vị và con mình biết thêm về cách chế ngự bệnh suyễn.
- Tìm những tài liệu để biết thêm về bệnh suyễn.

**Để chương trình hành động chống bệnh suyễn của trẻ nơi đây. Giữ một bản của tập sách nhỏ này cho mỗi trẻ bị bệnh suyễn.**

## **Lấy thêm thông tin**

### **Allergy and Asthma Network\* Mothers of Asthmatics (Hệ Thống Dị Ứng và Hen Suyễn cho Những Người Mẹ Có Con Bị Suyễn)**

1- 800- 878- 4403

Trên mạng lưới: [www.aanma.org](http://www.aanma.org)

### **American Lung Association (Hiệp Hội Phổi Mỹ)**

1-800-LUNG-USA hay 1-800-586-4872 Trên mạng lưới:  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

### **Asthma and Allergy Foundation of America (Hội Hen Suyễn và Dị Ứng Mỹ)**

1-800-7-ASTHMA hay 1-800-727-8462 Trên mạng lưới:  
[www.aafa.org](http://www.aafa.org)

### **Environmental Protection Agency (Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường, hay EPA)**

Muốn biết thêm về cách chế ngự mầm bệnh suyễn trong nhà và nhận những tài nguyên miễn phí, viếng thăm [www.epa.gov/asthma](http://www.epa.gov/asthma).

Muốn biết thêm về Chỉ Số Phẩm Chất Không Khí (Air Quality Index, hay AQI), viếng thăm [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow).

### **Centers of Disease Control and Prevention (Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật, hay CDC)**

Muốn biết thêm về bệnh suyễn, viếng thăm [www.cdc.gov/asthma](http://www.cdc.gov/asthma).