



# Kijan pou kenbe **OPRESYON** ou ANBA kontwòl pandan prentan sa

Prentan an rive e pou moun ki fè opresyon yo oswa ki gen alèji yo, sa ka yon peryòd ki dezagreyab pou yo. Si alèji yo koz opresyon w la vin pi mal, li enpòtan pou trete reyaksyon sa yo pou ka anpeche atak ki grav. Men kèk konsèy kap kapab aleje sentòm ou yo epi kap mete alèji ak opresyon ou an anba kontwòl.

## Pale ak founisè swen sante ou a:

- Asire ou ke ou kenbe yo enfòm nan ka ou ta koumanse santi pwoblèm pou kontwole sentòm opresyon oswa alèji ou yo
- Si reyaksyon opresyon ou genyen yo repete pandan mwa prentan yo, pale ak founisè swen sante ou a pou ta ka fè tès pou bagay ki koz alèji ki komen.

## Pran medikaman pou alèji:

- Si ou gen alèji pandan prentan an, founisè ou a gendwa rekòmande w pou koumanse pran medikaman pou alèji yo yon semèn oswa apeprè, anvan sezon an koumanse

## Lave ak seche dra, lèn ak rad ou yo anndan:

- Lave dra, lèn yo nan dlo cho, dlo kimen yon fwa pa semèn. Seche rad ou yo nan yon sechwa rad, men pa seche yo nan mete yo sou liy deyò.
- Liy pou tann rad ki deyò yo gendwa kite rad ou lave yo ak polèn sou yo.

## Mete linèt ak yon chapo

- Linèt, chapo ak lòt rad pwoteksyon yo ap ede kenbe polèn yo lwen je ak cheve ou yo.

## Redui kontak avèk bèt domestik ki deyò:

- Redui kontak ki pwòch avèk bèt domestik ki pase anpil tan deyò

## Kontinye ak medikaman opresyon

- Li enpòtan anpil pou ou gen inalèt de sekou ou a toupre (tankou albuterol oswa ProAir) nan ka ta gen nesosite a
- Redui enflamasyon nan vwa respiratwa a nan sèvi ak medikaman kontwòlè ou a (FLovent, QVAR oswa Advair) jan yo òdone sa kapab ede anpeche atak opresyon

## Retire polèn ki nan kò ou yo

- Benyen e lave cheve ou ak chanpou anvan ou ale dòmi. Sa ap retire polèn ki nan cheve ou ak po ou epi kenbe li lwen kabann ou

## Redui aktivite ou fè deyò:

- Lè kantite polèn lan anpil, redui kantite tan ou pase deyò. Nan
- maten gen tandans gen plis polèn. Mye vo ou evite rete deyò nan lè ki plis genyen yo ki se 5 AM rive 10 AM.
- Tcheke kanal meteyo a oswa yon zouti kap tcheke alèji ki kapab alète ou sou nivo polèn ki gen nan zòn ou a

## Kenbe lè ki soti nan lari a deyò:

- Kenbe fenèt yo fèmen pandan sezon ki gen polèn epi itilize sistèm klimatizasyon santral avèk atach filt HEPA a. Sa valab pou lakay ou ak nenpòt machin ou genyen

\*Nòt: Li trè enpòtan pou asire ou ke pitit ou gen ase medikaman yo preskri li pou chak jou a ak sa dijans pou opresyon. Asire ke ou gen lòt medikaman rechanj la epi asire ou ke bon medikaman yo toupre e yo pa ekspire. Medikaman an gendwa sove lavi timoun ou an. Yon antretwaz ede asire ke medikaman an rive atenn poumon timoun ou an kòrèkteman. Kèlkeswa laj timoun ou an genyen, sipò ou enpòtan anpil. Tanpri, ede asire ke yo gen bon medikaman yo epi yo pran yo kòm sadwa. Menm si timoun ou an santi oswa parèt ke li byen, li enpòtan pou yo rete anba medikaman kontwòlè yo jan yo òdone sa. Ou mèt mande doktè ou a oswa famasyon lokal la nan ka ou ta bezwen konsèy medikal oswa sipò.