



Ki sa Rinitis la ye?

Rinitis se yon tèm medikal ki vle di anflamasyon arebò nen pa an-n-dan.

Ki sa ki Sentòm li yo?

- Nen Bouche
- Estènen
- Nen Koule
- Nen Grate
- Nen Koule pa anndan

Èske w te Konnen Gen Diferan kalite de Rinitis?

Gen yon kalite rinitis ki rele **rinitis alèjik**. Lè w gen **rinitis alèjik**, ou gen sentòm lè ou tou prè yon pwodwi ki bay alèji ki rele alèjen. Zèb, polèn ak kote ki kanni se dèzekzanp de alèjen. Kèk alèjen prezan sèlman diran sèten sezon nan lane a. Gen lòt alèjen ki la tout lane a.

Lòt kalite rinitis la rele **rinitis ki pa bay alèji pou tout lane a**. Lè w gen **rinitis ki pa bay alèji**, ou gen sentòm lè w tou prè bagay ki ka fè l vini. La fimèn sigarèt ak sant fò se dè ekzanp de bagay ki ka fè l vini. Bagay ki ka fè l vini yo ka prezan nenpòt lè nan lane a.

Pale avèk doktè ou konsènan sa ki lakoz sentòm alèji ou yo epi kijan ou ka evite yo.

10 konsèy sou fason ou ka Evite Alèjen ak sa ki lakòz yo

- ✓ 1. Gade fenèt ak pòt ou fèmen. Sèvi ak è kondisyone.
- ✓ 2. Pa mete kapèt kote w dòmi ou byen kote mou n rete.
- ✓ 3. Netwaye kote ki kanni ak klowòks.
- ✓ 4. Kanpe lwen lafimen sigarèt.
- ✓ 5. Pa kite bèt antre nan chanm ou.
- ✓ 6. Lave dra ou nan dlo cho chak semèn.
- ✓ 7. Sèvi ak sak matla, sak zorye ak sak somyè ki ka bare pousyè.
- ✓ 8. Ranje wobine ak tiyo ki koule pou anpeche yo kanni.
- ✓ 9. Mete mask lè w ap vakyòm ou byen bale.
- ✓ 10. Chanje filtè è kondisyone / chofaj ou souvan.