

Mga Tagapukaw ng Hika

Bigyang pansin ang mga bagay na mukhang nagpapasamâ sa iyong hika—ang mga ito ay tinatawag na mga tagapukaw. Iwasan ang mga tagapukaw na ito, kung kaya mo. Kausapin ang iyong doktor kung ikaw ay may anumang mga katanungan tungkol sa iyong hika o iyong mga tagapukaw.



□ Usok

- Kung naninigarilyo ka, humingi ng tulong upang makahinto.
- Huwag hayaan ang paninigarilyo sa loob ng bahay o sasakyan.
- Siguraduhing mahusay ang bentilasyon sa mga kalan na ginagamitan ng sinusunog na kahoy at sa mga fireplace.

□ Dust Mites (Mga Maliliit na Hayop)

- Panatilihin ang mga kutson at unan sa loob ng mga balot na hindi tinatalaban ng alikabok.
- Labhan ang iyong mga sapin at kumot linggu-linggo. Gumamit ng mainit na mainit na tubig.
- Tanggalin ang stuffed toys sa silid-tulugan, o lingguhang labhan ang mga ito sa mainit na tubig.
- Maaaring lumipad ang mga alikabok kapag gumamit ng vacuum. Iwasan ang mga silid habang nililinis sa pamamagitan ng vacuum.
- Tanggalin ang wall-to-wall carpet sa labas ng silid-tulugan. Mas mainam ang tile, vinyl, o kahoy na sahig. Gumamit ng mga maliliit na rug na regular na malalabhan.

□ Mga Alagang Hayop

- Huwag hahayaan ang mga alagang hayop na may balahibo sa iyong silid-tulugan, o tahanan, kung maaari.
- Paliguan ang iyong mga alagang hayop upang mabawasan ang mga tagapukaw ng balakubak.

□ Mga Ipis

- Huwag magpapanatili ng pagkain sa iyong silid-tulugan.
- Panatilihing nakasara ang pagkain at basura.

□ Amag

- Kumpunihin ang mga tumutulong gripo at tubo.
- Linisin ang mga inaamag na ibabaw gamit ang bleach.
- Panatilihing malinis ang kurtina sa dutsa.

□ Matatampang na Amoy

- Iwasan ang pabango, pulbos na talcum, mga aerosol spray, tulad ng hair spray o pangwisik na pamatay ng lamok, at mga panlinis na produkto na may matatampang na amoy.

□ Klima

- Sa malamig na araw, takpan ang iyong ilong at bibig ng scarf upang iwasan ang paglanghap ng malamig na hangin.

□ Pollen (Bulo ng Bulaklak)

- Manatili sa loob at panatilihing nakasara ang mga bintana kapag mataas ang mga antas ng pollen.

□ Ehersisyo

- Itanong sa iyong doktor kung dapat kang uminom ng gamot sa hika bago mag-ehersisyo.

□ Mga Sipon

- Iwasan ang mga taong may sipon.
- Magpahinga nang maraming oras.
- Uminom nang maraming tubig.

□ Tensiyon

- Sikaping manatiling mahinahon at huminga nang marahan.
- Ipako ang isip sa mga bagay na nagpapanatili sa iyong pagiging mahinahon o masaya.