



וואס איז אסטמא?



אסטמא איז א לעבנסלענגליכע לונגען קראנקהייט וואס פאראורזאכט אייער לופט רערן זיך צו פארשמעלערן, ווערן געשוואלן און פראדוצירן צופיל שליים, וואס אפעקטירט ווי אזוי איר אטעמט. נישט יעדער מיט אסטמא גייט דורך די זעלבע סימפטאמען, אבער סימפטאמען קענען ארייננעמען הוסטן, וויזן, האבן שוועריגקייטן מיט אטעמען, מידקייט און טשעסט צוזאמציאונג.

מענטשן מיט אסטמא קענען לעבן אקטיווע, געזונטע לעבנס - רעדט צו אייער העלט קעיר פראוויידער וועגן סימפטאמען, לונגען אונטערזוכונגען, מעדיצינען און ווען צו זוכן הילף (צום ביישפיל, אויב איר גייט דורך נייע אדער פארערגערטע סימפטאמען, אדער ווען מעדיצין ארבעט נישט גוט).

קאנטראלירן אסטמא



מאכט א שריפטליכע **אסטמא אקציע פלאן** מיט אייער פראוויידער, פאלגט עס אויס, און טיילט אויס קאפיעס פאר פאמיליע און קעירגעבער. דער פלאן העלפט אייך וויסן:

- ווי גוט קאנטראלירט אייער אסטמא איז
- וועלכע אסטמא מעדיצינען צו נעמען, וויפיל און ווען דאס צו נעמען
- ווי גוט איר אטעמט באזירט אויף אייער **פיעק פלאו מיטער צייכן** - אייער פראוויידער וועט אייך געבן דעם טעסט
- ווען צו רופן אייער פראוויידער אדער גיין צום עמערדזשענסי רום

א קינד מיט אסטמא זאל האבן אן אונטערגעשריבענעם **מעדיצין אדמיניסטראציע פארם** אויפן פייל אין שולע כדי א שולע נורס זאל קענען געבן מעדיצין ווי אנגעוויזן דורכן קינד'ס פראוויידער.

אסטמא טריגערס

אפטע אסטמא טריגערס - זאכן וואס פאראורזאכן סימפטאמען - נעמען אריין וועטער ענדערונגען; שימל, שטויב, שטוב-באשעפעניש הויט-ברעקלעך, פאלען און לופט פארפעסטיגונג; פעסטס; כעמיקאלן און שפריצן מיט שטארקע גערוכן; טאבאקא רויך; רעספירעטארי אינפעקציעס; עסנווארג אלערגיעס; און פיזישע אקטיוויטעט. יעדער האט זייערע אייגענע סארטן טריגערס.

צו פארמיידן טריגערס:

הערט אויף רייכערן און ערלויבט נישט קיין רייכערן אין אייער היים אדער קאר. פאר הילף מיטן אויפהערן רויכערן, רופט 866-697-8487.



וואשט זיך אפט די הענט מיט זיין און וואסער צו פארמיידן פארקילעכץ און פלו.



געזונטהייט בולעטין

באזוכט nyc.gov/health צו זען אלע געזונטהייט בולעטיןען. רופט 311 צו באקומען

אומזיסטע קאפיעס.



באגרעניצט צייט אינדרויסן און שווערע איבונגען אויף עקסטרעם הייסע אדער קאלטע טעג, אדער ווען לופט פארפעסטיגונג שטאפלען אדער פאלען מאסן זענען הויך.



האלט פענסטערס פארמאכט דורכאויס פאלען סעזאנען: נוצט עיר קאנדישאנינג אויף ריסורקיוולעישאן מאוד אויב מעגליך.



פארמיידט זיך פון נוצן כעמיקאלן און שפריצן מיט שטארקע גערוכן.



האלט אייער היים ריין און טרוקן: האלט עסנווארג פארדעקט, ווערט פטור פון אנגעלייגטע שמוץ, און נעמט ארויס די מיסט און ריסיקלינג יעדן טאג.



באריכט פעסטס, שימל, וואסער רינונגען, שפאלטנס און לעכער אין אייער היים צו געביידע שטאב. אויב עס ווערט נישט פאראכטן, רופט 311.



באדט שטוב-באשעפענישן רעגלמעסיג און ערלויבט זיי נישט צו זיין אויף מעבל אדער אין צימערן וואו איר שלאפט.

אסטמא מעדיצינען

עס זענען דא צוויי סארטן אסטמא מעדיצינען:

- 1 פארמיידנדע אדער לאנג-טערמיניגע קאנטראל מעדיצינען** (אזוי ווי Advair) **העלפן פארמיידן אסטמא סימפטאמען און אטאקעס** דורך צוביסלעך פארמינערן לופט רער געשוואַלענקייט. נעמט קאנטראל מעדיצין יעדן טאג ווי אנגעוויזן דורך אייער פראוויידער, אפילו אויב איר שפירט זיך גוט. צו פארמינערן די אויסזיכטן אז א שטארקע אסטמא אטאקע זאל ווערן ערנסט, רעדט צו אייער פראוויידער וועגן נוצן א קאנטראל מעדיצין אינאיינעם מיט א שנעלע-פארלייכטערונג מעדיצין.
- 2 שנעלע-פארלייכטערונג מעדיצינען** (אזוי ווי ProAir) **העלפן אפשטעלן אסטמא אטאקעס** וואס האבן זיך שוין אנגעהויבן דורכן בארואיגן און עפענען לופט רערן. שנעלע-פארלייכטערונג מעדיצינען געבן **נישט** קיין לאנג-דויערנדע פארלייכטערונג אדער פארמיידן אסטמא סימפטאמען - פונדעסטוועגן, אויב מען נוצט דאס 15 ביז 20 מינוט פאר איבונגען, קענען זיי פארמיידן איבונגען-פאראורזאכטע סימפטאמען.

אסטמא עמערדזשענסיס

אין אן אסטמא עמערדזשענסיס, קענען סימפטאמען ארייננעמען שוועריגקייטן מיטן אטעמען; שווערע וויזינג אדער הוסטן; טשעסט צוזאמציאונג; שווינדלען; שוועריגקייטן מיטן רעדן, גיין אדער זיך באוועגן; אדער בלויע ליפן אדער נעגל.

אויב נעמען שנעלע-פארלייכטערונג מעדיצין העלפט נישט:

- 1 רופט זאפארט 911** און פרובירט זיך צו האלטן רואיג.
- 2 נעמט ווייטער שנעלע-פארלייכטערונג מעדיצין** ווי אנגעוויזן אויף אייער אסטמא אקציע פלאן בשעת איר ווארט פאר הילף אנצוקומען.

ריסאורסעס

פארבינדט זיך [nyc health](#) [@nychealthy](#) [nychealth](#) [@nychealthy](#) [nychealth](#)

ווערט געוואר מער באזוכט [.nyc.gov/health/asthma](https://www.nyc.gov/health/asthma)

טרעפט קעיר פאר אסטמא ראטגעבער פאר קינדער אין עלטער פון 17 און יונגער וואס וואוינען אין מזרח און צענטראלע הארלעם, פארבינדט זיך מיט די **East Harlem Asthma Center of Excellence** אויף 646-682-2100 אדער ehace@health.nyc.gov

באקומט די לעצטע געזונטהייט בולעטינס אימעיל'ט healthbulletins@health.nyc.gov

באזוכט [nyc.gov/health/pubs](https://www.nyc.gov/health/pubs) פאר נאך שפראכן פון דעם געזונטהייט בולעטין און אנדערע איבערגעזעצטע געזונטהייט מאטריאלן. איר האט דעם רעכט צו באקומען סערוויסעס אין אייער שפראך. די סערוויסעס זענען אומזיסט ביי אלע ניו יארק סיטי העלט דעפארטמענט אפיסעס און קליניקס, אפגעזען פון אייער אימיגראציע סטאטוס.

