

العفن

- ينمو العفن على المواد الرطبة. ولمنع تشكل العفن بتوجب السيطرة على الرطوبة. إذا كنت تشكو من العفن في منزلك، نظف العفن و تخلص من المياه الزائدة أو الرطوبة. كما أن إنقاص الرطوبة يساعد أيضاً في إنقاص تواجد مثيرات الربو الأخرى، مثل عث الغبار و الصراصير.
- ◆ بعد إزالة العفن من السطوح يتم تشييفها جيداً. ومع هذا فقد تحتاج بعض المواد الماصة والتي يتواجد فيها العفن مثل السقف و السجاد، إلى تغير كلي.
 - ◆ إصلاح المجاري التي تسرب المياه.
 - ◆ تأكدي أن وعاء التنقيط المتواجد في المكيف الهوائي، والبراد، ومزيل الرطوبة، نظيف وجاف.
 - ◆ استعملي مراوح التصريف أو افتحي الشبابيك في المطبخ والحمامات عند التمسيل، والطبخ، أو عند استعمال غسالة الصحون.
 - ◆ جففي الملابس خارجاً في الهواء. أو في مجففة محكمة الفتحات للخارج.
 - ◆ حافظي على رطوبة منخفضة داخل المنزل، بين ٣٠-٥٠٪ رطوبة نسبية. ويمكن قياس مستوى الرطوبة بقياس خاص، يمكن الحصول عليه من مخزن بيع الأدوات المنزلية.

الحشرات الضارة

إن مفرزات أو قطع جسم الحيوانات الضارة مثل الصراصير أو الجردان، يمكن أن يثير نوبة الربو.

- ◆ لا تتركي الطعام أو القمامة في الخارج.
- ◆ خزني الطعام في أواني محكمة الإغلاق.
- ◆ نظفي ركاب الطعام أو السوائل المنسكبة مباشرة.
- ◆ حاولي أن تستخدم في البداية حامض البوريك (للصراصير مثلاً)، قبل أن تلجئي للمبيدات الحشرية.

في حال الاضطرار لإستخدام رش المبيدات الحشرية:

- ◆ أبق الرش محدوداً في المنطقة الموبوءة.
- ◆ اتبعي تعليمات استخدام المبيد الحشري بدقة.
- ◆ تأكدي من وجود كمية كافية من الهواء النقي عند رش المبيد، أبق الشخص المصاب بالربو خارج الغرفة.



دخان السجائر

أن استنشاق الدخان الناتج من احتراق السجائر أو السيجار أو الأركيلة، أو الدخان الذي ينفثه المدخن، من قبل الأشخاص غير المدخنين الذين يتواجدون مع المدخن، قد يثير الربو عندهم.

- ◆ الأفضل أن تترك التدخين أو على الأقل أن لا تدخن في منزلك أو سيارتك، ولا تسمح للآخرين أن يدخنوا أيضاً.



العث

العث هو حشرة صغيرة جداً تصعب رؤيتها، وهي تتواجد في كل منزل. يعيش العث في مفارش الأسرة، و الوسادة، و السجاد، والأثاث المغطى بالنسيج، وأغطية الأسرة، والملابس، والدمى المصنوعة من الأنسجة.

- ◆ اغسلي النثر اشف و الأغطية مرة أسبوعياً بالماء الحار.
- ◆ اختاري للعب المحشوة القابلة للغسيل، واغسليها دائماً بالماء الساخن، ثم نشفيها جيداً. وداثماً أبقها بعيداً عن السرير.
- ◆ غطي مفارش الأسرة والوسائد بأغطية تحمي من الغبار.



الحيوانات الأليفة

- إن شعر جلد الحيوان الأليف وادراجه ولعابه، يمكن أن يثير الربو.
- ◆ ابق حيوانك الأليف خارج المنزل إذا أمكن ذلك، أو حاول أن تجد بيتاً له إذا اضطررت لإبقائه داخل المنزل.
 - ◆ ابق الحيوان الأليف خارج غرف النوم دائماً، واغلق الباب.
 - ◆ ابعد الحيوانات الأليفة عن الأثاث المغطى، والسجاد، واللعاب المحشوة.

هذا المنشور بدعم من المنحة رقم: ٥٢٨١ ٢٠٠١-٤٠ من المعهد القومي لعلوم صحة البيئة SHEIN, HIN. إن محتويات هذا المنشور هي مسؤولية المؤلف فقط، ولا تمثل بالضرورة وجهة نظر SHEIN, HIN. مزيد من المعلومات يرجى الاتصال بأكسس على الرقم: ٢٢٢١-٢١٦-٣١٣



اجعل بيتك خالياً من العوامل الملوثة لبيئته والمثيرة للربو

ACCESS

مركز الجاهلية للخدمات والبحوث الصحية

Environment
Division

المركز العربي
للخدمات الاقتصادية والاجتماعية

Below are five common asthma triggers found in homes and what you can do to reduce you and your child's exposure to them. Not all of the asthma triggers listed here affect every person with asthma. Not all asthma triggers are listed here. See your doctor or health care provider for more information.

Secondhand Smoke

Asthma can be triggered by the smoke from the burning end of a cigarette, pipe, or cigar and the smoke breathed out by a smoker.

- ◆ Choose not to smoke in your home or car and do not allow others to do so either.



Dust Mites

Dust mites are too small to be seen but are found in every home. Dust mites live in mattresses, pillows, carpets, fabric-covered furniture, bedcovers, clothes, and stuffed toys.

- ◆ Wash sheets and blankets once a week in hot water.
- ◆ Choose washable stuffed toys, wash them often in hot water, and dry thoroughly. Keep stuffed toys off beds.
- ◆ Cover mattresses and pillows in dust-proof (allergen-impermeable) zippered covers.



Pets

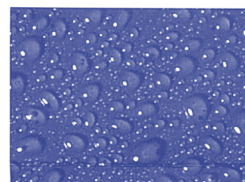
Your pet's skin flakes, urine, and saliva can be asthma triggers.

- ◆ Consider keeping pets outdoors or even finding a new home for your pets, if necessary.
- ◆ Keep pets out of the bedroom and other sleeping areas at all times, and keep the door closed.
- ◆ Keep pets away from fabric-covered furniture, carpets, and stuffed toys.



Molds

Molds grow on damp materials. The key to mold control is moisture control. If mold is a problem in your home, clean up the mold and get rid of excess water or moisture. Lowering the moisture also helps reduce other triggers, such as dust mites and cockroaches.



- ◆ Wash mold off hard surfaces and dry completely. Absorbent materials, such as ceiling tiles and carpet, with mold may need to be replaced.
- ◆ Fix leaky plumbing or other sources of water.
- ◆ Keep drip pans in your air conditioner, refrigerator, and dehumidifier clean and dry.
- ◆ Use exhaust fans or open windows in kitchens and bathrooms when showering, cooking, or using the dishwasher.
- ◆ Vent clothes dryers to the outside.
- ◆ Maintain low indoor humidity, ideally between 30-50% relative humidity. Humidity levels can be measured by hygrometers which are available at local hardware stores.

Pests

Droppings or body parts of pests such as cockroaches or rodents can be asthma triggers.



- ◆ Do not leave food or garbage out.
 - ◆ Store food in airtight containers.
 - ◆ Clean all food crumbs or spilled liquids right away.
 - ◆ Try using poison baits, boric acid (for cockroaches), or traps first before using pesticidal sprays.
- If sprays are used:
- ◆ Limit the spray to infested area.
 - ◆ Carefully follow instructions on the label.
 - ◆ Make sure there is plenty of fresh air when you spray, and keep the person with asthma out of the room.

Also... HOUSE DUST may contain asthma triggers. Remove dust often with a damp cloth, and vacuum carpet and fabric-covered furniture to reduce dust build-up. Allergic people should leave the area being vacuumed. Using vacuums with high efficiency filters or central vacuums may be helpful.

When your local weather forecast announces an ozone action day, stay indoors as much as possible.



Clear Your Home of Asthma Triggers

ACCESS
Community Health
& Research Center

**Environment
Division**

For more information, contact:
ACCESS Environment Division, 6450 Maple Street,
Dearborn, Michigan 48126 or call (313) 216-2231.

Arab Community Center
For Economic and Social Services