





# Mga Nagpapalakas ng Hika

Ito'y napakahalaga sa iyo na malaman kung ano ang nagpapalakas sa hika ng iyong anak at matuto ng mga paraan na maiiwasan ito.

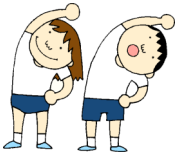

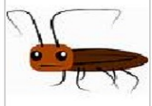
Sa hika, ang mga daanan sa hininga ng iyong anak ay napakasensitibo. Ang mga bagay, na tinatawag na nagpapalakas, ay maaaring sanhi na ito'y mamamaga, sumisikip at gumagawa ng maraming mucus. Ang mga nagpapalakas na mga ito ay gumagawa sa mga sintomas ng hika na lumulubha at mananatiling hindi gumaling ang iyong anak. Ang iyong anak ay maaaring hindi maabala sa lahat ng mga nagpapalakas na nasa listahang ito. Tandaan na palagihin ang rescue inhaler na dadalhin ng iyong anak sa lahat ng panahon!

Nagpapalakas	Mga Mungkahi
<p>Sipon at mga Impeksyon</p>  <p>Ang sipon at impluensa ay ang pinakakaraniwang nagpapalakas ng hika, lalo na sa mga bata</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Umiwas sa mga taong may sipon o impluensa hangga't maari.</li><li>• Magpahinga, kumain ng balansing diyeta, at ehersisyo.</li><li>• Makipag-usap sa iyong doktor tungkol paano kumuha ng iniksyon laban sa impluensa.</li><li>• Huwag mong bigyan ang iyong anak ng over-the-counter na mga gamot ng sipon, tulad ng antihistamines at cough syrup, maliban kung kayo ay makipag-usap muna sa iyong doktor.</li></ul>
<p>Tabako at ibang usok</p>  <p>Ang usok ng tabako at usok ng kahoy ay dahilan ng pamamaga sa mga daanan ng hangin at sanhi sa mga sintomas ng hika</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Huwag magsigarilyo. Ang paninigarilyo ay magpapalubha ng hika.</li><li>• Huwag hayaan ang sinuman na magsigarilyo sa loob ng bahay o sa kotse.</li><li>• Huwag gumamit ng kalan na may gatong na kahoy, tsimineo o mga pam-painit na may gaas</li></ul>



# Pag-iiwas sa Mga Nagpapalakas Ng Hika

Nagpapalakas	Mga Mungkahi
<p>Malakas na mga amoy at mga pawisik</p>  <p>Malakas na mga amoy at mga pawisik ay makapagpamaga sa daanan ng hangin at magpapalakas sa atake ng hika</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huwag gumamit ng pabango at pinapabangong mga kosmetiko tulad ng polbo na talcum o pawisik sa buhok</li> <li>• Huwag gumamit ng mga air freshener, mga pinapabangong kandila, o insenso.</li> <li>• Gumamit ng di-pinabangong mga produkto sa paglilinis sa sambahayan.</li> <li>• Bawasan ang malakas na amoy sa pagluluto (lalo na sa pagprito). Gumamit ng exhaust fan at buksan ang mga bintana.</li> <li>• Mananatili sa loob ng bahay kapag mataas ang lebel sa polyusyon ng hangin.</li> <li>• Huwag manatili sa iyong tahanan habang ito ay pinipinturahan. Hayaan ng sapat na panahon na matuyo ang pintura bago bumalik sa tahanan.</li> </ul>
<p>Mga damdamin</p>  <p>Mga damdamin tulad ng pagtatawa, pag-iiyak o pagkababahala ay maging sanhi ng mga sintomas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maghanda ng rescue inhaler kapag ang iyong anak ay tumatawa, naghiiyaw o umiiyak. Ito ay magpapalakas ng pag-ubo at pag-agahas.</li> </ul>



# Pag-iiwas sa Mga Nagpapalakas Ng Hika

Nagpapalakas	Mga Mungkahi
<p data-bbox="256 506 378 537">Ehersisyo</p>  <p data-bbox="155 804 480 947">Ang pag-ehersisyo ay magpapalakas ng hika, ngunit upang mananatiling malusog, huwag itong iwasan</p>	<ul data-bbox="500 470 1479 932" style="list-style-type: none"> <li>• Gumawa ng plano ng gamot kasama ang iyong doktor na magpahintulot sa iyong anak na mag-ehersisyo na walang mga sintomas.</li> <li>• Kung ang pag-ehersisyo ay isa sa mga magpapalakas sa iyong anak, ipadala sa kanila ang kanilang gamot na pangligtas 15 minuto bago mag-ehersisyo.</li> <li>• Turuan ang iyong anak na magpainit at magpalamig matapos mag-ehersisyo.</li> </ul>
<p data-bbox="256 980 375 1012">Panahon</p>  <p data-bbox="155 1228 480 1491">Mga pagbabago sa panahon, maging mainit, malamig, mahalumigmig o mahangin ay maging sanhi ng mga sintomas ng hika</p>	<ul data-bbox="500 1089 1479 1381" style="list-style-type: none"> <li>• Pasuotin ang iyong anak ng bandana sa ibabaw ng kanilang bibig at ilong kung malamig ang panahon, o kung nagsusuot ng turtle neck maaari mo itong bunutin paitaas upang hadlangan ang malamig na hangin.</li> <li>• Damitan ang iyong anak nang maayang sa taglamig o sa mahangin na mga araw.</li> </ul>
<p data-bbox="256 1516 375 1547">Mga ipis</p>  <p data-bbox="155 1703 480 1965">Maliit na mga piraso ng patay na mga ipis at mga dumi ng ipis na nasa alikabok sa sambahayan ay pumunta sa hangin na ating hihingain</p>	<ul data-bbox="500 1625 1479 1875" style="list-style-type: none"> <li>• Magkaroon ng isang tao na magwisik sa iyong tahanan laban sa mga insekto habang kayo ay nasa labas. Palabasin muna ang hangin sa loob ng tahanan sa iilang mga oras matapos ng pagwisik.</li> <li>• Gumamit ng bitag para sa mga ipis.</li> </ul>

# Pag-iiwas sa Mga Nagpapalakas Ng Hika

<b>Nagpapalakas</b>	<b>Mga Mungkahi</b>
<p data-bbox="175 491 435 525">Balakubak ng Hayop</p>  <p data-bbox="155 865 457 1079">Ang balakubak mula sa mga alagang hayop, ihi, balat at dura ay maging magpapalakas sa mga atake ng hika</p>	<ul data-bbox="496 432 1484 1180" style="list-style-type: none"><li>• Pananatihin ang mga hayop sa labas. Kung iyon ay hindi maari, panatilihin ang mga hayop na malayo sa silid tulugan at huwag sa itaas ng mga kasangkapan.</li><li>• Subukan na mananatiling malayo sa ibang mga tahanan na may mga alagang hayop.</li><li>• Magdala ng madaliang panglunas na gamot bago magpunta sa mga lugar na may mga hayop.</li><li>• Piliin ang alagang hayop na walang mga balahibo o pakpak, tulad ng isda o ahas.</li><li>• Huwag gumamit ng mga produkto na gawa ng mga balahibo tulad ng unan at taga-aliw.</li></ul>
<p data-bbox="139 1272 470 1348">Mga Amag sa Loob ng Bahay</p>  <p data-bbox="139 1570 470 1738">Ang mga amag ay magpakawala ng mga 'spores' sa hangin na magpapalakas ng hika</p>	<ul data-bbox="496 1352 1474 1785" style="list-style-type: none"><li>• Panatilihin ang mga paliguan, mga kusina, at silong na maayos na maaliwalas</li><li>• Linisin ang mga paliguan, mga kusina, at silong nang palagihan.</li><li>• Huwag gumamit ng mga pampalamig.</li><li>• Gumamit ng mga dehumidifiers para sa mga basa na lugar ng silong.</li></ul>

# Pag-iiwas sa Mga Nagpapalakas Ng Hika

Nagpapalakas	Mga Mungkahi
<p data-bbox="245 470 362 499">Alikabok</p>  <p data-bbox="152 737 456 1066">Ang mga dust mites ay maliliit na mga insekto na sobrang maliit tingnan. Sila ay nakatira sa mga kutson, mga karpeta, kasangkapan, mga lino, at mga stuffed animal</p>	<ul data-bbox="477 422 1500 1213" style="list-style-type: none"> <li>• Bawasan ang mga alpombra, mga stuffed toy, at mga karpeta sa mga silid tulugan at mga lugar sa sala.</li> <li>• Alisin ang mga stuffed animal mula sa higaan dahil iyon ay may mga alergiya ng dust mite.</li> <li>• Ilagay ang mga stuffed animal sa plastik na mga supot at ilagay sa freezer ng ilang oras upang mamamatay ang mga dust mite.</li> <li>• Gumamit ng mga landong o mga kurtinang malalabahan.</li> <li>• Lagyan ng may siper na mga takip ng dust mite sa mga kutson at mga unan.</li> <li>• Gumamit ng malalabahan na mga kumot at mga takip ng katre.</li> <li>• Gumamit ng hypoallergenic na mga unan at mga kumot.</li> </ul>
<p data-bbox="164 1241 444 1367">Mga Pollen at mga Amag sa Labas ng Bahay</p>  <p data-bbox="152 1549 456 1955">Ang mga pollen mula sa mga tanim, mga damo at mga kahoy ay mangyayari sa iba't-ibang panahon ng taon. Sensitibo sa iba't-ibang mga magpapalakas sa labas ay maging sanhi ng mga sintomas</p>	<ul data-bbox="477 1381 1500 1850" style="list-style-type: none"> <li>• Mananatili sa loob ng bahay sa panahon ng tanghali at sa hapon na kung saan ang bilang ng mga pollen ay matataas.</li> <li>• Gumamit ng air condition.</li> <li>• Pananatihin nakasarado ang mga bintana sa kapanahunan na ang pollen at amag ay pinakamataas.</li> <li>• Iwasan ang may amag na mga bagay tulad ng basang mga dahon.</li> </ul>

# Pag-iiwas sa Mga Nagpapalakas Ng Hika

**Ano ang aking magagawa sa aking bahay upang makatulong na mababawasan ang mga magpapalakas?**

Sundin ang mga ideyang ito upang panatilihin ang iyong bahay na malinis at ligtas sa mga magpapalakas:

## **Lingguhan**

- Mamasa-masahin ng mop ang mga sahig
- Labahan ang mga kumot at mga unan sa maiinit na siklo
- Bakyum

## **Buwanan**

- Punasan ang mga dingding, mga dado, mga istante at kasangkapan ng basang-basa na tela.

