

# مثيرات مرض الربو في منزلك



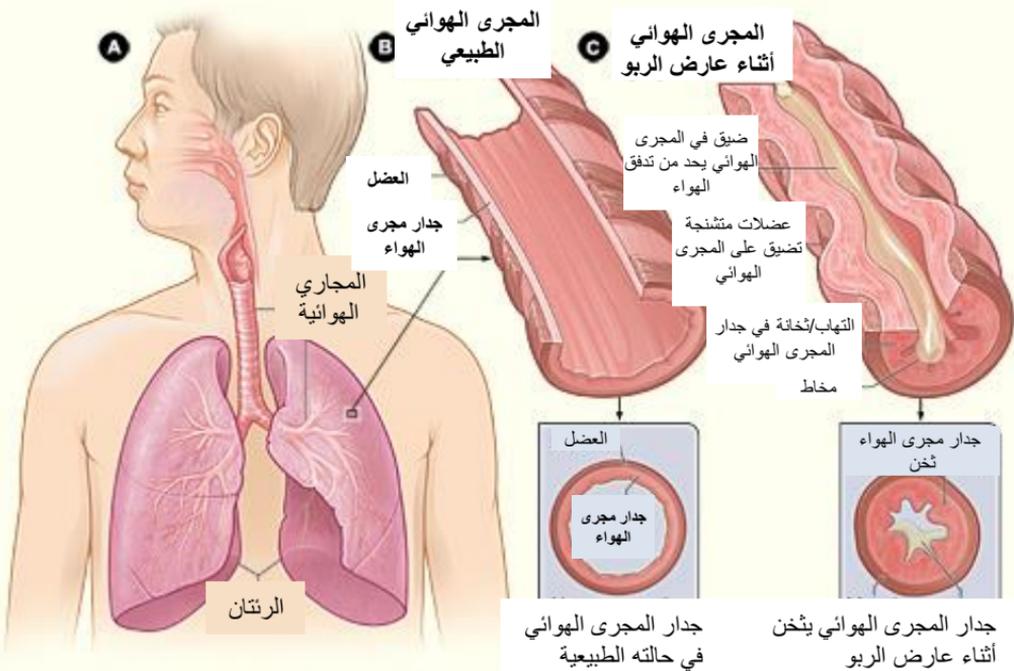
ورشة عمل مجتمعية لتعزيز سلامة الصحة.



## سوف يتطرق البحث اليوم إلى:

- استعراض لأعراض مرض الربو
- استعراض للأسباب المثيرة لمرض الربو داخل المنزل وكيفية التخلص منها
- نقاش: ننفصل إلى 3 مجموعات حسب اللغة
- تقرير: نراجع الأسئلة التي أثيرت والمناقشات التي دارت في المجموعات الصغيرة

# الربو حالة مرضية مزمنة تتسبب بالتهاب المجاري الهوائية، فتضيق هذه الأخيرة وتفرز المزيد من المخاط.



من أعراض الربو:

- السعال
- الصفير
- ضيق النفس
- انقباض في الصدر



هناك علاجات متاحة لإدارة أعراض الربو. طبيبك هو الوحيد الذي يمكنه تشخيص ما إذا كنت تشكو من مرض الربو والعلاجات المناسبة له.



إذا كنت تعتقد أنك أنت أو أحد أفراد أسرتك مصاب بداء الربو، اذهب إلى طبيبك للرعاية الأولية لإجراء الفحص.

يمكن لبعض الأشياء أن تثير أعراض الربو عندما بتعرّض لها الأشخاص المصابين بالربو. وتُعرف هذه الإثارة للأعراض بـ «نوبة ربو». والعديد من هذه المثيرات للربو شائع وجوده في المنازل.

### من مثيرات الربو:



- الدخان
- العطور
- حرق البخور
- العفن
- عث الغبار
- الصراصير
- زغب الحيوانات الأليفة
- أجهزة حرق الوقود
- غيرها

# لكي يبقى منزلك خالٍ من مثيرات الربو:

## الدخان

- لا تسمح للآخرين بالتدخين داخل منزلك. أطلب منهم التدخين خارج المنزل.
- لا تسمح للآخرين بالتدخين داخل سيارتك.
- لا تحرق البخور داخل منزلك.



## العفن

ينمو العفن على السطوح الرطبة. للتخلص من الرطوبة الزائدة في منزلك:

- شغل المروحة في الحمام عند الاغتسال (الدوش)
- إزالة المياه الراكدة
- استخدام جهاز مزيل للرطوبة
- تعزيز التهوية
- استبدال الخشب والواح الجدران إلخ. التي تبدو عليها أضرار ناجمة عن الرطوبة



## عث الغبار

عث الغبار هو كناية عن حشرات صغيرة جداً تتغذى من الجلد الميت. فهي صغيرة جداً لدرجة أنه من المستحيل رؤيتها، ولكن برازها يثير الربو.

- اغسل الفراش وأغطية السرير غالباً بالماء الساخن
- استخدم أغطية مخدات وأغطية الفراش الواقية ضد المواد المسببة للحساسية
- أزل الغبار من الأسطح في جميع أنحاء المنزل
- إنزع الأبطية والسجادات والستائر والأثاث القماشي لأنها تجمع الغبار



## الصراصير

يشكل غبار الصراصير أحد أوقى المثيرات للربو. للتخلص من الصراصير:

- أزل مصادر المياه
- إختم الطعام بإحكام داخل الخزائن
- أزل فتات الطعام من الطاولات والمنضدات والأرضيات يومياً
- أقتل الصراصير بواسطة الطعم (وليس بواسطة القنابل المضادة للحشرات)
- تخلّص من التراكم الفوضوي في الأماكن التي تعيش فيها الصراصير



## زغب الحيوانات الأليفة

الزغب هو خلايا الجلد الميتة التي تتساقط من الحيوانات. ويتسبب زغب القطط عادةً بإثارة الربو أكثر من زغب الكلاب. للتخلص من زغل الحيوانات الأليفة:

- تخلص من الحيوان، إذا أمكن ذلك
- لا تسمح للحيوان بدخول غرفة النوم
- أكثر من غسل الحيوان
- نظّف أماكن نوم ولعب الحيوان غالباً بالتمسيح وبالمكنسة الكهربائية
- اغسل اليدين والملابس بعد ملامسة الحيوان



## أجهزة حرق الوقود

وتشمل هذه المواقد والأفران وأجهزة التدفئة وغيرها التي تحرق الوقود (الخشب والغاز الطبيعي والمازوت/الكاز). ينتج عن حرق الوقود في تلك الأجهزة الغازات أو الدخان أو السخام (وهو سواد الدخان) التي تثير الربو, وأيضاً غاز أول أكسيد الكربون (CO) السام.

- استخدم أجهزة كشف أو استشعار غاز الـ CO
- استخدم مروحة التخلص من غاز العادم في المطبخ
- لا تستعمل الفرن لتدفئة منزلك
- استعمل فقط أجهزة تدفئة غير كهربائية مع التهوية إلى الخارج
- أطلب صيانة جهاز التدفئة وتنظيف المدخنة كل سنة



# بمن تتصل إذا كانت هناك آفات في منزلك؟

1. صاحب المسكن أو المؤجر
2. سلطات إنفاذ القانون  
في لويستون: 513-3125  
في أوبورن: 333-6600
3. وكالة «باين اري» للمساعدة القانونية: 784-1558

# نقاش

والآن دعونا نأخذ 20 دقيقة للأسئلة والأجوبة الإضافية

مواضيع للبحث: مثيرات الربو في منزلك، الإجراءات التالية لإزالتها

## ختاماً

ما كانت الأسئلة والمواضيع والأفكار التي تم بحثها؟

للمزيد من المعلومات عن مثيرات الربو في منزلك، يرجى

الاتصال بـ «Healthy Androscoggin»

(أندروسكوغين الصحية) على الرقم 207-795-5990

أو بالبريد الإلكتروني على العنوان:

[info@healthyandroscoggin.com](mailto:info@healthyandroscoggin.com)

تقدمة:

Healthy Androscoggin  
(أندروسكوغين الصحية)

و

Catholic Charities  
(الجمعية الخيرية الكاثوليكية)

