

Les déclencheurs d'asthme dans votre maison



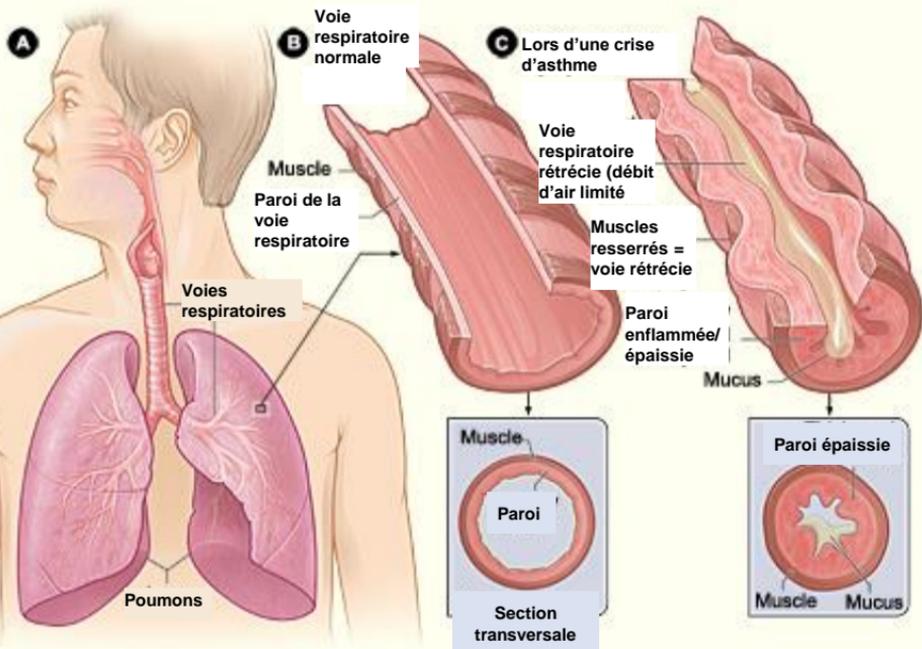
Un atelier communautaire pour promouvoir la santé.



Notre discussion aujourd'hui comportera:

- Un aperçu des symptômes de l'asthme
- Un aperçu des déclencheurs de crise d'asthme à la maison et comment s'en débarrasser
- *Discussion*: nous nous répartirons en 3 groupes par langue
- *Rapport*: Passer en revue les questions soulevées et les conversations qui ont eu lieu dans les groupes

L'asthme est une condition chronique qui provoque l'inflammation, le rétrécissement, et la surproduction de mucus dans les voies respiratoires .



Parmi **les symptômes** de l'asthme:

- Toux
- Respiration sifflante
- Essoufflement
- Oppression Thoracique



Des traitements sont disponibles pour gérer les symptômes de l'asthme. Seul votre docteur peut déterminer si vous souffrez de l'asthme, et les traitements appropriés.



Si vous croyez que vous ou quelqu'un dans votre famille souffre de l'asthme, consultez votre médecin de soins primaires pour un examen.

Pour les personnes souffrant de l'asthme, l'exposition à certaines choses peut déclencher les symptômes de l'asthme, ce qu'on appelle une *crise d'asthme*. Plusieurs déclencheurs se trouvent couramment dans les maisons.

Parmi les déclencheurs de l'asthme:

- La fumée
- Les parfums
- Brûler de l'encens
- Les moisissures
- Les acariens
- Les blattes
- La squame animale
- Appareils qui brûlent du combustible
- Autres



Protégez votre maison contre les déclencheurs d'asthme:

Fumée

- Ne permettez pas qu'on fume dans votre maison. Exigez qu'on fume à l'extérieur.
- Ne permettez pas qu'on fume dans votre voiture.
- Ne brûlez pas d'encens dans votre maison.



La moisissure

Les moisissures poussent sur les surfaces humides. Pour débarrasser votre maison de l'humidité excessive:

- Allumez le ventilateur de la salle de bains pendant que vous prenez une douche
- Nettoyez toute eau stagnante
- Utilisez un déshumidificateur
- Permettez une bonne circulation de l'air
- Remplacez le bois, panneaux muraux, etc. qui sont endommagés par l'humidité



Les acariens

Les acariens sont de minuscules insectes qui se nourrissent des cellules mortes de la peau: Ils sont tellement petits qu'il est impossible de les voir; Mais leurs excréments peuvent déclencher une crise d'asthme.

- Lavez souvent votre literie à l'eau chaude
- Utilisez des protèges matelas et taies d'oreiller antiallergiques
- Epoussetez les surfaces partout dans la maison
- Enlevez tapis, rideaux et mobilier en tissu – ils prennent de la poussière



Les blattes

La poussière de blattes est un puissant déclencheur de crise d'asthme. Pour débarrasser votre maison des blattes:

- Enlevez toutes surfaces d'eau
- Scellez bien les aliments dans les placards
- Nettoyez les miettes de nourriture des tables, comptoirs et parquets chaque jour
- Tuez les blattes avec un appât (PAS de bombes insecticides)
- Eliminez le désordre dans les espaces ou les blattes vivent



La squame animale

La squame est faite de cellules mortes de la peau des animaux. La squame des chats est d'habitude un plus fort déclencheur de crise d'asthme que celle des chiens. Pour éliminer la squame:

- Débarrassez-vous de l'animal, si possible
- Ne laissez pas l'animal entrer dans les chambres à coucher
- Lavez souvent l'animal
- Passez l'aspirateur et nettoyez souvent les zones de jeu et de sommeil de l'animal
- Lavez-vous les mains et les habits après la manipulation de l'animal



Appareils qui brûlent du combustible

Poêles, fours, radiateurs etc. brûlent du combustible (bois, gaz naturel, kérosène). Ces appareils peuvent produire des gaz, de la fumée, ou de la suie qui causent des crises d'asthme, ainsi que du monoxyde de carbone (CO).

- Utilisez des détecteurs de CO
- Utiliser un ventilateur d'extraction dans la cuisine
- N'utilisez pas le four pour chauffer la maison
- Utilisez seulement des radiateurs non-électriques qui sont évacués à l'extérieur
- Faites inspecter votre système de chauffage et votre cheminée chaque année



Qui appeler si vous avez des insectes/animaux nuisibles dans votre maison?

1. Votre propriétaire

2. Les autorités de contrôle

Lewiston: 513-3125

Auburn: 333-6600

3. L'Aide Légale "Pine Tree": 784-1558

Discussion

Prenons maintenant 20 minutes pour les questions et des conversations supplémentaires

Sujets à traiter: Les déclencheurs d'asthme dans votre maison, les mesures à prendre pour vous en débarrasser

En conclusion

Quels étaient les questions, thèmes, et sujets abordés?

Pour plus d'informations sur les déclencheurs d'asthme dans votre maison, contacter "Healthy Androscoggin" au 207-795-5990 ou par courriel à info@healthyandroscoggin.com

Cet exposé vous a été présenté
par :

Healthy Androscoggin
Et
Catholic Charities

