

Men 10 Manman Aksyon pou Kontwòle sa k Deklannche Opresyon



1. Pa fimen andedan kay (oubyen nan machin).



2. Kouvri matla, somye ak zòrye avèk fourò espesyal ki pwoteje kont alèji.



3. Retire tapi nan pyès kote ou kouche a oubyen pase aparèy vakyòm lan souvan.



4. Netwaye kay ou regilyèman pou retire pousyè.



5. Chak semèn, dra, lenn pou kouvri, tètoreye, tousa ki sèvi pou kabann ou, lave yo lave nan dlo cho.



6. Ranje dlo kap koule nan fè tiyo, fikse pwoblèm tach imidite.



7. Sere tout manje nan resipian ki pa kite lè antre ladan yo, oubyen sere yo nan frijidè.



8. Netwaye ti myèt manje, asyèt sal epi jete sak fatra chak jou.




9. Pa kenbe chat, chen, bèt nan kalòz andedan lakay ou.



10. Evite sèvi ak pwoduiki ki gen gwo lodè nan pami fanmi mounn ki soufri opresyon.

Chak aksyon sa yo kab redui bagay ku deklannche opresyon. Yo kab redui kriz opresyon yo. Pa bliye, **Opresyon bezwen Aksyon.**

 **The Pediatric/Adult
Asthma Coalition
of New Jersey**
"Your Pathway to Asthma Control"
www.pacnj.org

French Creole

Esponsorize pa

 **AMERICAN
LUNG
ASSOCIATION®**
of New Jersey

Rele: **1-888-PACNJ-88** oubyen al nan Entènèt sou: **www.pacnj.org**

Kontwole sa k deklannche Opresyon:

Lafimen sigarèt Pousyè ti bèt nan tapi yo
Bèt nizib tankou ravèt, rat ak sourit
Pwal chen ak chat nan kay
Tach imidite sou mi Gwo lodè

Men plis sou 10 Manman Aksyon yo:

1. Lafimen sigarèt kole nan rad ou. Lò w ap fimen deyò mete yon chemiz oubyen yon bagay ki pou kouvri w e ke ou ka retire avan w al lakay ou.
2. Gen fouro espesyal ki pwoteje kont alèji; yo kouvri tout ronm matla a, zòrye, some a; yo fèmen ak zip.
3. Tapi kenbe anpil bagay ki deklannche opresyon. Li pi bon pou retire tout tapi nan chanm ou kouche a. Si sa pa posib, sèvi ak vakyòm chak semèn lò mounn ki soufri opresyon an pa nan pyès la. Sèvi ak aparèy vakyòm ki gen sak vakyòm ki pwoteje kont alèji, filtè HEPA, oubyen yon vakyòm santral.
4. Pou netwaye, sèvi ak yon mòp imid. Sou sifas ki di, sèvi ak yon moso twal ki mouye ti kal. Gade pi wo a pou kesyon sèvi ak vakyòm.
5. Tousa ki sèvi pou kabann ou kouche a se pou li lave nan machin alave, nan dlo cho ak savon, omwens yon fwa pa semèn. Nou vle pale de dra, tèdoreye, lenn ou kouvri ak pad matla.
6. Chèche kote ki imid oubyen ki genyen tach imidite, sitou arebò fè tiyo yo. Fè reparasyon pou ka diminye tach imidite yo, ravèt, rat ak sourit. Ranje sink ki koule.
7. Resipyan pou kenbe manje dwe an plastik ki di oubyen an vè, pou ravèt, rat ak sourit ka kanpe lwen. Si ou gen yon pwoblèm, mete **tout manje** ki sot nan makèt nan resipyan sa yo.
8. Sou kesyon fè pwòpte ak sere manje, retire tout manje ki atire ravèt, rat ak sourit. Si ou vle fè plis pase sa, chèche itilize pwazon pou kenbe ravèt ak sourit yo, asid borik pou ravèt osnon ratyè, avan ou panse pou ta sèvi ak ensektisid.
9. Pa kenbe chat, chen, bèt ki nan kalòj nan kay ou paske pwal yo oubyen krache yo kab deklannche opresyon.
10. Lodè fò ki soti nan pwodui pou netwaye kay, pafen, bouji ki gen bon lodè ladan yo, lansan, dezodoran pou kay, vapè pou fè kay la fre, chofaj nan pyès kay ki pa gen bon jan lè k ap sikile andedan l, pestisid ki vin an spre. Lò n ap sèvi ak pwodui sa yo, pa kite mounn ak opresyon an nan pyès la, epi fè lè pase nan pyès la avan ke li retounen ladan l.

**Pou plis enfòmasyon rele: 1-866-PACNJ-88
(1-866-722-6588) oubyen al nan Entènèt sou
www.pacnj.org**

French Creole

Kwak enfòmasyon nan dokiman sa a se Ajans Pwoteksyon Anvironman nan peyi Etazini (United States Environmental Protection Agency) ki peye yon moso ladan l oubyen tout lajan an, anba akò pou asistans X-982551-01-00 ba Asosyasyon Ameriken nan New Jersey pou Poumon (American Lung Association of New Jersey), li pa pase nan men publikasyon Ajans lan pou yo revwa l, kifèke li kab pa nesèsman reflekte pwendwi Ajans lan, epi pa tire konklizyon Ajans lan andose l ofisyèlman.