

兒童氣喘 及環境誘發因素

氣喘是常見的肺部疾病，對兒童和成人都會造成影響。紐約市每 10 個 12 歲以下兒童之中就有一個以上患有氣喘。在氣喘發作（侵襲）期間，肺內的呼吸道腫脹，造成呼吸困難。雖然氣喘無法根治，卻可加以控制。患有氣喘的人們仍可過著健康而積極的生活。

為了讓您的孩子的氣喘獲得控制，請務必確保他們按醫囑用藥並且避免接觸誘發因素。誘發因素可導致氣喘發作或使氣喘症狀惡化；這些因素可存在於家中或戶外。每個人的誘發因素不同，因此重要的是記下會對您孩子的氣喘造成影響的因素。下面列出一些應避免的常見誘發因素及避免方式：

地點	誘發因素	您可以怎麼做
戶外	 非常寒冷或非常炎熱的天氣	每天查看天氣預報，以瞭解： • 極端溫度（非常炎熱或非常寒冷） • 空污程度（亦稱為空氣品質指標） • 花粉數
	 空污	在極度炎熱或寒冷的日子裡或者在空污嚴重或花粉數較高時， 限制待在戶外以及重度運動的時間。
	 花粉	在花粉季期間不要將窗戶打開。 如果可以的話，請利用空調的再循環模式以避免讓外界空氣進入。
戶外與室內	 感冒與流感病毒	勤洗手 以預防感冒及流感。 每年接種流感疫苗。
室內	 粉塵	定期清理雜物與粉塵。 拖地、吸塵，並且使用微纖維布料或濕布擦拭。用掃把清掃會讓粉塵四散並且使氣喘症狀惡化。
	 吸菸	戒菸 ，並且在家中或車內均不允許吸菸。
	 寵物皮屑	請務必讓毛絨絨的寵物遠離家具 或者患有氣喘的兒童所居住的臥室。
	 黴菌和發霉	使潮濕區域通風乾燥 （例如浴室、廚房），防止黴菌和發霉。維修漏水處並且清理積水。
	 帶有強烈氣味的化學品（例如清潔用品、油漆、除臭劑、空氣清香劑）	避免使用 帶有強烈氣味的化學品。如果不得不使用，請儘可能使用最少量，並打開窗戶或使用風扇以消除氣味。
	 蟲害（例如蟑螂、老鼠）	住家防蟲。

住家防蟲以減少 氣喘誘發因素

相較於居住在有蟲害的家中的氣喘兒童，居住在無蟲害家中的氣喘兒童症狀發作的天數、住院的天數以及學校缺勤的天數都更少。蟑螂和老鼠會影響室內空氣品質，並且可誘發過敏反應或氣喘發作。

清理垃圾、維修漏水處並且填補裂縫以排除害蟲生活所必需的食物、水和隱蔽處所。這種安全的蟲害控制方法稱為**綜合病蟲害管理**或**IPM**。



讓家中保持整潔 乾燥：

- 請將食物存放在密封容器內。
- 請確保廚房料理檯和水槽沒有廚餘和髒碗盤。
- 清除雜物，例如硬紙板、報紙和紙袋。
- 請勿將寵物食品留置過夜。



處理垃圾：

- 請使用有密封蓋的垃圾桶。
- 在將回收物放入回收桶之前，請沖洗乾淨。
- 每日傾倒垃圾及回收物。
- 請束緊垃圾袋口再放入垃圾壓縮器滑道。請勿將開口未束緊的垃圾或袋口打開的袋子放入滑道，並且請不要過度填塞垃圾壓縮器的滑道。



如果需要其他蟲 害控制措施：

- 使用餌臺和凝膠誘捕蟑螂和螞蟥。
- 使用陷阱誘捕老鼠。
- 切勿使用殺蟲噴霧器、殺蟲劑、殺蟲炸彈或非固定式的啣齒動物餌劑。
- 切勿使用例如 Tres Pasitos、殺蟲粉筆或 Tempo 等非法或無標籤的殺蟲劑。
- 將殺蟲劑存放在安全的地方，並且將捕鼠陷阱放置在兒童和寵物無法接觸的地方。



請向建築管理人員 通報漏水、孔 洞和蟲害現象：

- 讓建築管理人員進入您的家中進行必要的修繕作業。
- 讓蟲害管理專家進入您家中施行蟲害控制服務。
- 如果家中有兒童或寵物，請務必告知他們。
- 如果發現蟲害，請立即告知房東。如果房東並未對問題進行相應處理，請致電 311。

如需關於安全且有效的蟲害控制的詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health/healthyhomes。

如需關於兒童氣喘控制的詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health/asthma，
或請撥打 311 並請求 "Healthy Homes" (健康家庭) 協助。