

# Ano ang mga Nagdudulot o Trigger ng Inyong Hika?

Ang mga trigger ay mga bagay na nagdudulot ng inyong hika (dahilan ng sintomas).

**Tandaan na umiwas sa inyong mga nagdudulot ng hika. Makatutulong ito na makontrol ang inyong hika!**

Kilalanin ang mga nagdudulot sa inyong hika:

## PAGKAKASAKIT

**Sipon/  
Trangkaso/  
Ubo/  
Matunog na  
Paghinga**



- Magpabakuna laban sa trangkaso kada taon.
- Iwasan ang taong may sipon o trangkaso.
- Dalasan ang paghuhugas ng kamay.
- Maging malusog sa pamamagitan ng masustansiyang pagkain, sapat na ehersisyo at tulog.
- Gamitin ang inyong gamot sa hika ayon sa payo ng doktor.

## MGA BAGAY NA NAKAKAIRITA SA BAGA

**Usok ng  
sigarilyo  
/ Usok  
galing sa  
fireplace**



- Huwag manigarilyo. Tumawag sa 1-800-NOBUTTS (1-800-662-8887) para matulungan kayo sa pagtigil sa paninigarilyo.
- Iwasan ang mga naninigarilyo.
- Kausapin ang mga tao na huwag manigarilyo sa kotse o sa bahay ninyo.
- Papasukin ang sariwang hangin sa bahay ninyo.
- Huwag gamitin ang fireplace at iwasan ang usok mula sa sunog.

**Kemikal /  
Mabagsik  
na Amoy**



- Iwasan ang maaamoy na produkto gaya ng pabango, deodorant, losyon, hairspray, insenso, at air freshener.
- Huwag gamitin ang fireplace at iwasan ang usok mula sa sunog.

## MGA PROBLEMA SA LABAS

**Mga  
Pagbabago  
ng Panahon**



- Manatili sa loob ng bahay sa araw na napakainit o napakalamig.
- Kapag malamig, sa ilong huminga, gumamit ng panyo para takpan ang inyong bibig/ilong

**Polusyon  
sa Hangin**



- Sa mga araw na matindi ang polusyon, subukang manatili sa loob ng bahay at magsara ng mga bintana
- Iwasan na tumayo sa tabi ng mga bus, trak o tumatakbong kotse.

## ☐ MGA BAGAY NA NAGSASANHI NG ALLERGY

Sa mga taong allergic sa mga allergen na nasa ibaba, **posibleng** magdudulot ang mga ito ng hika.

### Alikabok



- Magpalinis ng sahig nang lingguhan gamit ang vacuum o mop.
- Gumamit ng balot o punda na ligtas sa allergy sa mga mattress at unan.
- Lingguhang labhan sa napakainit na tubig ang mga kumot at punda.
- Kung puwede, tanggalin ang karpeta
- Bawasan ang kalat

### Pollen



- Manatili sa loob ng bahay at isara ang mga bintana kapag mataas ang bilang ng pollen.
- Kumonsulta sa inyong doktor para makakuha ng gamot sa allergy.

### Mga Alagang Hayop



- Iwasan ang mga alaga na nagpapalubha sa inyong hika.
- Kung puwede, panatilihin lamang ang mga alaga sa labas ng bahay.
- Lingguhang papaliguan ang mga alaga.
- Huwag papasukin ang mga alaga sa kuwarto ng taong may hika

### Amag



- Papasukin ang hangin sa kuwartong maamag.
- Palinisang amag sa bleach at tubig.
- Ipaayos ang mga tulo ng tubig para masugpo ang amag. Dumarami ang amag dahil sa tubig.

### Mga Ipis / Iba Pang Peste



- Huwag mag-iwan ng pagkain o basura sa labas. Iilagay ang pagkain sa sisidlang mahigpit ang takip.
- Gumamit ng boric acid, pain o bitag para masawata ang mga ipis.
- HUWAG gumamit ng spray para sa insekto. Posibleng magdulot ito ng hika.

## ☐ PISIKAL NA AKTIBIDAD

### Ehersisyo



HUWAG UMIWAS sa ehersisyo, pero iwasan ang mga sintomas ng hika kapag nag-eehersisyo kayo:

- Kung pinayuhan kayo ng doktor, gamitin ang inyong quick-reliever inhaler (tulad ng albuterol) bago mag-ehersisyo.
- Mag-warm up bago ang ehersisyo at mag-cool down pagkatapos ng ehersisyo.
- Magplano ng kapalit na gawain sa loob ng bahay sa mga araw na mataas ang bilang ng pollen o polusyon.