

Ugonjwa wa pumu ni mbaya. Lakini haupaswi kutawala maisha yako. Hatua ya kwanza ya kukabiliana na pumu ni kuelewa dalili zako—na nini huvichochea.

ISHARA ZA KAWAIDA ZA PUMU NI PAMOJA NA:



Kikohozi, hasa kile kinachokithiri zaidi usiku au asubuhi na mapema



Sauti ya miluzi unapopumua inayoitwa kukorota



Hisia ya kubanwa kifuani mwako kama mtu anakubana au kuketi juu yako



Shida ya kupumua kuhisi kama huwezi kupata pumzi, huwezi kupumua nje, au unapumua kidogo au haraka kuliko kawaida

CHUKUA HATUA ZINAZOFUATA KATIKA KUKABILIANA NA PUMU:

- Pata maelezo zaidi kuhusu pumu, vichochezi, dalili zake, na chaguo za matibabu katika: www.cdc.gov/asthma/faqs.htm
- Zungumza na daktari wako kuhusu dalili zako za pumu na dawa zinazoweza kusaidia
- Kwa maelezo zaidi na toleo linaloweza kuchapishwa la brosha hii, tembelea Mpango wa Pumu wa Idara ya Afya ya Vermont mtandaoni: www.healthvermont.gov/prevent/asthma

BREATHE DEEP.
LIVE BETTER.



Kabiliana na pumu na udhibiti maisha yako.

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

KUSHUGHULIKIA VICHOCHEZI VYA PUMU.

Mabadiliko madogo nyumbani yanaweza kuleta mabadiliko makubwa kwenye hewa ambayo familia yako inapumua.

Ilirekebisha Juni 2016

Dalili zinaweza kutofautiana kulingana na mtu, na kulingana na nyakati tofauti za siku au mwaka. Hata kama dalili zako kwa kawaida ni ndogo, au hazitokei kila wakati, bado zinaweza kukuzuia kufanya mambo unayotaka kufanya—na zinaweza kutokea na kuwa mbaya zaidi haraka. Kwa hivyo ni muhimu kuchukulia pumu kwa uzito kila wakati.

SHUGHULIKIA VICHOICHEZI VYAKO VYA PUMU

“Kichochezi” cha pumu ni kitu —kama mzio au kemikali—ambacho kinakera njia zako za hewa na kusababisha dalili zako. Watu huwa na vichochezi tofauti, lakini kuna baadhi ya vichochezi vilivyo vya kawaida. Na kuna mabadiliko madogo unayowezakufanya ili kuviepuka—na kuleta mabadiliko makubwa kwenye hewa ambayo familia yako inapumua.

Je, nini huchochea pumu yako?

Ili kutambua vichochezi vyako, fuatilia kile kinachoonekana kufanya dalili zako kuwa mbaya zaidi.



Moshi wa tumbaku, unaotokana na kuvuta sigara au kuwa karibu na wengine wanaovuta sigara



Kuvu, inayoweza kukua katika nyumba zenye unyevu mwingi



Wanyama kipenzi—baadhi ya watu huwa na mzio wa magamba ya nywele au ngozi, mkojo au mate ya mbwa, paka au wanyama wengine kipenzi



Vifaa vya gesi, kama vile majiko, mashine ya kufulia, mashine za kukausha



Wadudu na viuadudu— baadhi ya watu wana mzio wa kinyesi cha panya au mende au viuadudu vinavyotumiwa kuwaua



Visababishi vya kawaida vya mzio, kama chavua kutoka kwa miti, nyasi na magugu, pamoja na chakula



Homa na mafua—pumu mara nyingi huwa mbaya zaidi unapougua



Utitori wa vumbi, wadudu wadogo ambao huwezi kuwaona wanaoweza kuishi kwenye mavazi, zulia na matandiko



Harufu na mafusho makali, kama vile moshi wa kuni, rangi, bidhaa kali za usafishaji au manukato

Je, utashughulikiaje?

Mara tu unapotambua vichochezi, tambua pia ni hatua gani utachukua ili kuviepuka.



Tembelea 802quits.org ili upate usaidizi wa kuacha kuvuta sigara
Hakikisha hakuna mtu anavuta sigara ndani ya nyumba na gari lako.



Tumia feni au ufungue dirisha wakati unaoga
Weka kiondoa unyevunyevu
Tengeneza—au umwombe mwenye nyumba atengeneze—uvujaji wa maji
Safisha umwagikaji au uvujaji wowote mara moja



Hakikisha hamna wanyama kipenzi wanaoingia kwenye vyumba vya kulala au kukaa kwenye samani.
Mwogeshe mbwa kila wiki
Tumia kivuta vumbi kusafisha mara moja au mbili kwa wiki



Tumia feni au fungua dirisha wakati wa upishi
Hakikisha vifaa vya gesi vinatolea moshi nje ya nyumba au fleti



Hifadhi chakula haraka
Weka taka kama zimefunikwa na uziondoe nje mara kwa mara
Safisha makombo na umwagikaji mara moja
Weka mitego ya mende na panya isiyotumia kemikali



Kaa ndani ya nyumba na utumie kiyoyozi wakati kuna chavua au unyevu mwingi
Epuka kula vyakula ambavyo vinakupua mzio



Pata chanjo ya mafua kila msimu wa mapukutiko
Nawa mikono mara kwa mara kwa sabuni



Tumia kivuta vumbi kusafisha mara moja au mbili kwa wiki
Ondoa uchafu nje ya vyumba vya kulala
Osha matandiko kwa maji ya moto kila wiki
Tumia “foronya za vumbi” kwenye mito na magodoro



Badili utumie bidhaa za usafishaji na usafi wa binafsi zisizo na harufu (kama vile shampuu)
Epuka manukato na marashi yenye manukato
Fuata mbinu za moto zisizo na moshi au uchafuzi kwa majiko ya kuni na utafute mipango ya kubadilisha jiko ikiwa jiko lako halijaidhinishwa na EPA

Swahili