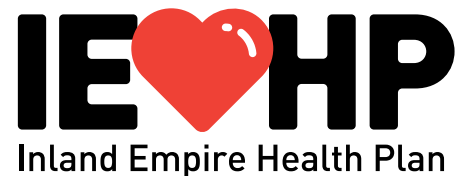


Controlling Asthma



With the right medicines and care, you can live an active life with asthma!



What is asthma?

Asthma affects millions of people, both children and adults. It causes breathing problems by making your airways inflamed and swollen. Sometimes symptoms go unnoticed, but even mild ones can lead to life-threatening asthma flare-ups. If it is not treated, asthma could get worse. But, with the right medicines and care, you can live an active life.

What are symptoms of uncontrolled asthma?

If you have any of these symptoms, it may mean your asthma is not under control. Speak with your Doctor soon.

- Frequent coughing that does not go away
- Wheezing (breathing that sounds like whistling)
- Coughing or wheezing that disturbs your sleep
- Coughing when trying to take a deep breath
- A tight feeling in the chest
- Problems breathing in certain situations, such as when under stress, sick or exercising

How to control asthma

- Talk to your Doctor about using an Asthma Action Plan
- Find out what your asthma triggers are and how to avoid them
- Take your medicines the way your Doctor tells you
- Use your peak flow meter to check for changes in your breathing

- Do not allow smoking inside your home
- Attend an IEHP Asthma Class – you'll learn how to do all of these things and more!

Want to learn more?

Visit these websites:

American Lung Association
www.lung.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/asthma/faqs.htm



IEHP Family Asthma Program

This class is free to IEHP Members with asthma.

To sign up for a class near you, call IEHP Member Services at **1-800-440-IEHP (4347)**. TTY users may call **1-800-718-4347**.

You can also sign up at **IEHP.org**.

Choose Member LOGIN to sign in or to set up your account. Then select “Health Ed” to find a class.



IEHP Member Services:

1-800-440-4347

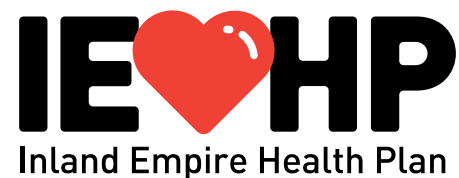
1-800-718-4347 for TTY users

Monday-Friday, 7 a.m.-7 p.m., and
Saturday-Sunday, 8 a.m.-5 p.m.

Stay connected. Follow us!



Control del Asma



Con los medicamentos y el cuidado adecuados ¡usted puede llevar una vida activa con asma!



¿Qué es el asma?

El asma afecta a millones de personas, tanto niños como adultos. Provoca problemas respiratorios al hacer que las vías respiratorias se inflamen e hinchen. A veces, los síntomas pasan desapercibidos, pero incluso los más leves pueden dar lugar a ataques de asma potencialmente mortales. Si no se trata, el asma podría empeorar. Pero, con los medicamentos y el cuidado adecuados, usted puede llevar una vida activa.

¿Cuáles son los síntomas del asma no controlada?

Si tiene alguno de estos síntomas, puede significar que su asma no está controlada. Hable pronto con su Doctor.

- Tos frecuente que no desaparece
- Sibilancias (respiración que suena como un silbido)
- Tos o sibilancias que perturban el sueño
- Tos al intentar inspirar profundamente
- Sensación de opresión en el pecho
- Problemas para respirar en determinadas situaciones, como cuando está estresado, enfermo o haciendo ejercicio

Cómo controlar el asma

- Hable con su Doctor sobre el uso de un Plan de Tratamiento para Controlar el Asma
- Identifique cuáles son sus desencadenantes del asma y evítelos
- Tome sus medicamentos según las indicaciones de su Doctor
- Utilice su medidor de flujo respiratorio máximo para comprobar si hay cambios en su respiración
- No permita que se fume dentro de su casa

- Asista a una Clase sobre el Asma de IEHP, ¡aprenderá a hacer todas estas cosas y más!

¿Desea más información?

Visite estos sitios web:

Asociación Americana del Pulmón
(*American Lung Association*)
www.lung.org

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention*)
www.cdc.gov/asthma/faqs.htm



Programa sobre el Asma en la Familia de IEHP

Esta clase es gratuita para los Miembros de IEHP con asma.

Para inscribirse en una clase cerca de usted, llame a Servicios para Miembros de IEHP al **1-800-440-IEHP (4347)**.

Los usuarios de TTY pueden llamar al **1-800-718-4347**.

También puede inscribirse en **IEHP.org**

Elija INICIO DE SESIÓN para Miembros para inscribirse o configurar su cuenta. Luego seleccione “Educación para la Salud” para encontrar una clase.



Servicios para Miembros de IEHP:

1-800-440-4347

1-800-718-4347 para usuarios de TTY
De lunes a viernes, de 7am-7 p.m.
El sábado y domingo, de 8am-5pm.

Manténgase conectado. ¡Síguenos!



控制 氣喘



透過適當的藥物和護理， 即使氣喘病患也一樣能過充滿活力的生活！



什麼是氣喘？

氣喘影響了數百萬民眾，包括兒童和成人。氣喘會使呼吸道發炎腫脹而導致呼吸困難。有時症狀不易發現，但即使是輕微症狀，也可能導致危及性命的氣喘嚴重發作。如果不接受治療，氣喘可能會惡化。但透過適當的藥物和護理，您也一樣能過充滿活力的生活！

未受控制的氣喘有哪些症狀？

如果您有這些症狀，可能表示您的氣喘沒有獲得妥善控制。請儘速洽詢您的醫生。

- 經常咳嗽且久咳不止
- 喘鳴 (呼吸聲像吹哨子那樣)
- 咳嗽和喘鳴的狀況會干擾睡眠
- 深呼吸時會想咳嗽
- 胸口覺得緊緊的
- 特定情況下會出現呼吸問題，例如有壓力時、生病或運動時

如何控制氣喘

- 詢問醫生，使用氣喘行動計劃。
- 找出您的氣喘誘發因子並加以避免
- 按照醫生囑咐方式服藥
- 使用尖峰流速計檢查呼吸的改變
- 家中要禁菸
- 參加 IEHP 氣喘課程 – 您可學習到如何採取以上全部行動，還有更多內容！

想瞭解詳情？

前往這幾個網站：
美國肺臟學會 (American Lung Association)
www.lung.org

疾病管制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention)
www.cdc.gov/asthma/faqs.htm



IEHP 家庭 氣喘計劃

此課程免費提供氣喘會員參加。

如果想登記參加在您附近舉辦的課程，請撥以下電話號碼與會員服務部聯絡。

您也可以在 IEHP.org 網站登記參加。選擇 Member LOGIN (會員登入) 登入網站，或設定您的帳戶。接著選擇「Health Ed」(健康教育) 來找尋課程。



iehp.org

會員服務部

1-800-440-IEHP (4347)
TTY 使用者 1-800-718-IEHP (4347)

週一至週五，上午 7 時至晚上 7 時，
週六至週日，上午 8 時至下午 5 時

保持聯繫。請關注我們！



Kiểm soát bệnh Hen suyễn



Dùng thuốc đúng và chăm sóc phù hợp, quý vị có thể sống cuộc sống năng động cùng bệnh hen suyễn!



Bệnh hen suyễn là gì?

Bệnh hen suyễn ảnh hưởng đến hàng triệu người, cả trẻ em và người lớn. Bệnh gây ra các vấn đề hô hấp bằng cách làm cho đường thở của quý vị bị viêm và sưng. Đôi khi các triệu chứng không được chú ý, nhưng ngay cả những triệu chứng nhẹ cũng có thể dẫn đến những cơn hen suyễn đe dọa tính mạng. Nếu không được điều trị, bệnh hen suyễn có thể diễn biến trầm trọng hơn. Tuy nhiên, với việc dùng thuốc đúng và chăm sóc phù hợp, quý vị vẫn có thể sống cuộc sống năng động.

Các triệu chứng của bệnh hen suyễn không được kiểm soát là gì?

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong số này, điều đó có nghĩa là bệnh hen suyễn của quý vị không được kiểm soát. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị sớm.

- Ho thường xuyên không khỏi
- Thở khò khè (thở giống như tiếng huýt sáo)
- Ho hoặc thở khò khè làm ảnh hưởng giấc ngủ
- Ho khi cố gắng hít thở sâu
- Cảm giác tức ngực
- Khó thở trong một số trường hợp nhất định, chẳng hạn như khi bị căng thẳng, ốm đau hay tập thể dục

Cách kiểm soát bệnh hen suyễn

- Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc sử dụng Kế hoạch Hành động chống Hen suyễn
- Tìm hiểu nguyên nhân bị hen suyễn của quý vị là gì và làm sao để tránh được
- Dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ
- Sử dụng máy đo lưu lượng khí thở để kiểm tra những thay đổi khi hít thở của quý vị

- Không cho phép hút thuốc trong nhà
- Tham dự Lớp học Hen suyễn của IEHP – quý vị sẽ học cách thực hiện tất cả những điều này và những nội dung khác!

Quý vị muốn tìm hiểu thêm?

Truy cập các trang web này:
American Lung Association
www.lung.org

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh
www.cdc.gov/asthma/faqs.htm



Chương trình IEHP Family Asthma

Lớp học này miễn phí cho hội viên bị hen suyễn.

Để đăng ký một lớp học gần khu vực của quý vị, hãy gọi cho Dịch vụ Hội viên theo số bên dưới.

Quý vị cũng có thể đăng ký tại IEHP.org. Chọn Hội viên ĐĂNG NHẬP để đăng nhập hoặc để thiết lập tài khoản của quý vị. Sau đó chọn “Health Ed” để tìm lớp.



Ban Dịch Vụ Hội Viên

1-800-440-IEHP (4347)

TTY 1-800-718-IEHP (4347)

Thứ Hai-Thứ Sáu, 7giờ sáng-7giờ tối
Thứ Bảy-Chủ Nhật, 8giờ sáng-5giờ chiều
Hãy giữ kết nối. Theo dõi chúng tôi!

