

Controlling Asthma



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



Signs your asthma is not controlled

If you have any of these symptoms, speak with your doctor soon.

- Cough that won't go away
- Wheezing (whistling sound when breathing)
- Cough or wheeze that wakes you up
- Trouble taking a deep breath
- Tight chest
- Hard to breathe when sick, stressed or exercising

What is asthma?

Asthma causes your airways to swell, which makes it hard to breathe. Sometimes symptoms go unnoticed, but even mild ones can lead to life-threatening asthma flare-ups. With the right medicines and care, you can live an active life.

How to control asthma

- Ask your doctor for an Asthma Action Plan.
- Learn your asthma triggers and avoid them.
- Take your medicines the way your doctor tells you.
- Use a peak flow meter to check breathing.
- Don't allow smoking in your home.
- Attend an IEHP asthma class.

Resources:

American Lung Association
www.lung.org

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



Need help?

See the **Breathe Well, Live Well®** guide and other resources at iehp.org/asthma

Call us to sign up for a class or log into your member portal and click on "Health & Wellness" to find one near you.



Member Services

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

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

Stay connected. Follow us!



Cómo controlar el asma



¡Con los medicamentos y la atención adecuados, el asma no le impedirá llevar una vida activa!



Señales de que su asma no está controlada

Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su médico tan pronto como pueda.

- Tos que no desaparece
- Sibilancias (silbido al respirar)
- Tos o silbidos al respirar que lo despiertan
- Dificultad para respirar profundamente
- Opresión en el pecho
- Dificultad para respirar cuando está enfermo, estresado o haciendo ejercicio

Cómo controlar el asma

- Pida a su médico un Plan de Tratamiento para Controlar el Asma.
- Conozca los factores que desencadenan su asma y evítelos.
- Tome sus medicamentos tal y como le indique su médico.
- Utilice un medidor de flujo respiratorio máximo para controlar la respiración.
- No permita que se fume dentro de su casa.
- Asista a una clase sobre el asma de IEHP.

Recursos:

American Lung Association:
www.lung.org

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:
www.cdc.gov/asthma/about



¿Necesita ayuda?

Consulte la guía **Respire bien, Viva Bien®** y otros recursos en iehp.org/asma

Para inscribirse en una clase, llámenos o inicie sesión en su portal para miembros y haga clic en “Salud y bienestar” para encontrar una clase que le quede cerca.



Servicios para Miembros

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

Lunes a viernes, 7am-7pm
Sábados y domingos, 8am-5pm

Manténgase conectado. ¡Síganos!



控制 哮喘



通过适当的药物和护理, 即使患有哮喘, 您的生活也可以充满活力!



哮喘是什么?

哮喘会使您的呼吸道肿胀, 令您难以呼吸。有时症状不容易发现, 但即使是轻微症状也可能导致危及生命的哮喘发作。通过适当的药物和护理, 您的生活可以充满活力!

未受控制的哮喘有哪些征兆

如果您有任何这些症状, 请尽快与您的医生洽询。

- 咳嗽久咳不止
- 喘鸣声 (呼吸时出现吹口哨的声音)
- 咳嗽或喘鸣声会把您吵醒
- 难以深呼吸
- 胸口紧
- 生病、有压力或运动时难以呼吸

如何控制哮喘

- 询问您的医生, 制定哮喘行动计划。
- 找出您的哮喘诱发因子并加以避免。
- 依照医生嘱咐方式服用药物。
- 使用尖峰流速计检查呼吸。
- 家中要禁烟。
- 参加IEHP哮喘课程。

资源:

美国肺脏学会 www.lung.org

疾病管制与预防中心
www.cdc.gov/asthma/about



需要协助吗?

请参阅Breathe Well,
Live Well® 指引和其他资源,
网址为:iehp.org/asthma

请与我们联系以登记参加课程,
或登入您的会员入口网站并点击
“Health & Wellness” (健康与
保健) 查找您附近开办的课程。



会员服务部

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

周一至周五, 上午7点至晚上7点
周六至周日, 上午8点至下午5点

保持联系。关注我们!



Kiểm Soát Bệnh Hen Suyễn



Với thuốc và chế độ chăm sóc phù hợp, quý vị hoàn toàn có thể sống một cuộc sống năng động dù mắc bệnh hen suyễn!



Các dấu hiệu cho thấy bệnh hen suyễn của quý vị chưa được kiểm soát

Nếu gặp bất kỳ triệu chứng nào trong số này, hãy trao đổi với bác sĩ sớm.

- Ho dai dẳng không dứt
- Thở khò khè (có tiếng rít khi thở)
- Ho hoặc thở khò khè khiến quý vị thức giấc
- Khó hít một hơi thật sâu
- Cảm giác tức ngực
- Khó thở khi bị ốm, căng thẳng hoặc tập thể dục

Bệnh Hen Suyễn Là Gì?

Bệnh hen suyễn gây sưng viêm đường thở, khiến quý vị khó thở. Đôi khi các triệu chứng không gây chú ý, nhưng ngay cả những triệu chứng nhẹ cũng có thể dẫn đến các cơn hen bùng phát đe dọa tính mạng. Với thuốc và chế độ chăm sóc phù hợp, quý vị hoàn toàn có thể sống một cuộc sống năng động.

Cách Kiểm Soát Bệnh Hen Suyễn

- Hãy hỏi bác sĩ về Kế Hoạch Hành Động Kiểm Soát Bệnh Hen Suyễn.
- Tìm hiểu các tác nhân gây hen suyễn của quý vị và tránh tiếp xúc với chúng.
- Sử dụng thuốc theo đúng hướng dẫn của bác sĩ.
- Sử dụng máy đo lưu lượng đỉnh để theo dõi khả năng hô hấp.
- Không cho phép hút thuốc trong nhà.
- Tham gia lớp học về bệnh hen suyễn của IEHP.

Nguồn Hỗ Trợ:

Hiệp Hội Phổi Hoa Kỳ
www.lung.org

Trung Tâm Kiểm Soát Và Phòng Ngừa Dịch Bệnh Hoa Kỳ (CDC)
www.cdc.gov/asthma/about



Quý Vị Cần Trợ Giúp?

Xem hướng dẫn **Breathe Well, Live Well®** (Hít Thở Tốt, Sống Khỏe Mạnh) và các nguồn hỗ trợ khác tại trang mạng iehp.org/asthma

Hãy gọi cho chúng tôi để đăng ký lớp học hoặc đăng nhập vào Cổng Thông Tin Hội Viên và nhấp vào mục “Health & Wellness” (Y Tế và Sống Khỏe) để tìm lớp học gần nơi quý vị sống.



Ban Dịch Vụ Hội Viên

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

Thứ Hai – Thứ Sáu, 7 giờ sáng – 7 giờ tối.
Thứ Bảy – Chủ Nhật, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều.

Hãy giữ kết nối. Dõi theo chúng tôi!

