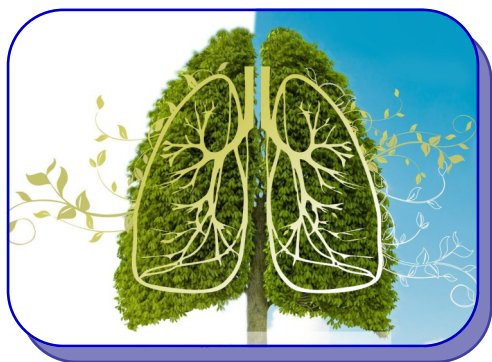


# "Приоритет — здоровье!"

1 мая —

## Международный «Астма-день»



**Астма** — это хроническая болезнь, для которой характерны периодически повторяющиеся приступы удушья и свистящего дыхания, тяжесть и частота которых варьируются у разных людей.

### Причины:

- аллергены внутри помещений (например, клещи домашней пыли в постельных принадлежностях, коврах и мягкой мебели, загрязнение воздуха и перхоть животных)
- аллергены вне помещений (такие как цветочная пыльца и плесень)
- табачный дым
- химические раздражающие вещества на рабочих местах
- загрязнение воздуха.

### Профилактика:

- Не держите дома животных и птиц.
- Не курите, не позволяйте курить дома.
- Не держите дома пахучих веществ.
- На матрасы и подушки наденьте специальные пыленепроницаемые чехлы.
- Стирайте простыни, одеяла, подушки часто и в очень горячей воде, сушите их на солнце.
- Регулярно проветривайте помещение и проводите влажную уборку.
- Посещайте лечащего врача для контроля несколько раз в год, даже если вы чувствуете себя хорошо и у вас нет проблем с дыханием.

