



از اسپری و افشانه ها و بوهای تند استفاده نکنید.



از نگهداری سگ و گربه و حیوانات مو دار خودداری کنید.



از بالش و تشک دارای الیاف استفاده نکنید و آنها را در معرض آفتاب قرار دهید و در اتاق خواب در صورت امکان از فرش و قالیچه استفاده نکنید.



در معرض دود سیگار و سایر دودها قرار نگیرید.



از عوامل تحریک کننده حمله آسم دوری کنید



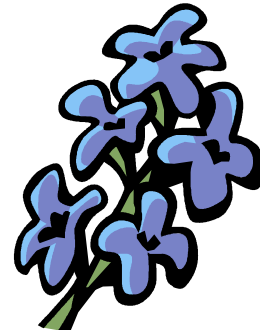
شبکه بهداشت و درمان شهرستان تنکابن  
واحد بیماریهای غیر واگیر  
دکتر آریتا ریحانی - آمنه یحیی زاده  
سیده زهرا معافی مدنی



از خود در مقابل سرماخوردگی محافظت کنید.



از ورزشهای سخت در هوای سرد خودداری کنید.



از تماس با گل و گیاهان خودداری کنید.



از گرد و غبار حاصل از جارو و گردگیری در خانه دوری کنید و قبل از ورود فرد مبتلا به آسم هوای اتاق را تهویه شود.



آسم بیماری است که به سهولت قابل کنترل می باشد.