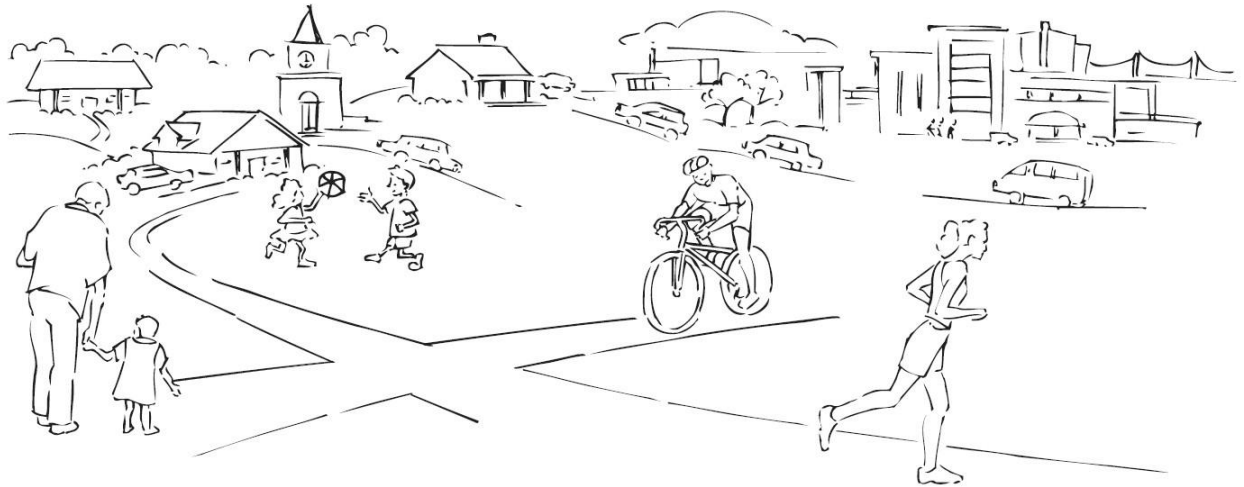


OPRESYON AK POLISYON LÈ DEYÒ



1. Polisyon lè a kapab fè sentòm opresyon an vin grav epi deklanche atak yo.

Si oumenm oswa pitit ou gen opresyon, èske ou janm remake sentòm yo vin grav nan moman lè a polye? Polisyon lè a kapab fè li pi difisil pou respire. Li kapab lakòz lòt sentòm tou, tankou touse, etènye, malèz nan pwatrin, ak youn sansasyon brilli nan poumon yo.

De (2) polyan enpòtan lè a kapab afekte opresyon an. Youn se *ozòn* (yo jwenn nan lafimen). Lòt la se *patikil polyan* (yo jwenn nan bwouya, lafimen, ak pousyè). Lè gen ozòn nan ak patikil polyan nan lè a, adilt ak timoun ki gen opresyon yo gen plis chans pou gen sentòm yo.

2. Ou kapab fè etap pou pwoteje sante ou kont polisyon lè a.

➤ *Chèche konnen kijan ou sansib nan polisyon lè a.*

- Remake sentòm opresyon ou lè w ap fè aktivite fizik. Èske yo rive pi souvan nan moman lè a polye? Si ou reponn wi, ou ka sansib nan polisyon lè a.

- Epitou remake nenpòt sentòm opresyon ki kòmanse apeprè nan yon jou *apre* ou te deyò nan lè polye a. Polisyon lè a kapab fè ou pi sansib nan sa ki deklanche opresyon, tankou mwazisi ak akaryen. Si ou pi sansib pase jan ou konn ye nan sa ki deklanche opresyon andedan an, se kapab akòz polisyon lè deyò a.

➤ *Konnen kilè ak ki kote polisyon lè a ka move.*

- *Ozòn* grav souvan nan jounen cho sezon lete yo, sitou nan apremidi ak nan kòmansman aswè yo.
- *Patikil polyan* yo kapab move nenpòt lè nan ane a, menm nan sezon livè. Yo kapab move espesyalman lè tan an kalm, pou pèmèt polisyon lè a akimile.

Nivo patikil yo kapab wo tou:

- Toupre wout ki gen anpil sikilasyon machin, pandan lè ki gen anpil aktivite, epi nan zòn izin yo.
- Lè gen lafimen nan lè a nan fou ki limen avèk bwa, chemine, oswa pyebwa k ap boule.

- **Planifye aktivite yo lè ak kote nivo polisyon yo pi fèb.** Egzèsis regilye enpòtan pou rete an sante, espesyalman pou moun ki gen opresyon. Si ou ajiste lè ak kote ou fè egzèsis fizik, ou kapab mennen yon mòdvi an sante epitou sa kapab ede ou redui sentòm opresyon yo nan moman lè a polye. Nan sezon lete, planifye aktivite ki pi difisil yo pou maten. Eseye fè egzèsis lwen avèk wout ki gen anpil sikilasyon machin oswa zòn endistriyèl. Nan jou ki fè cho oswa lè gen bwouya lè nivo ozòn yo wo, reflechi sou fason pou fè egzèsis fizik ou andedan.
- **Chanje nivo aktivite ou.** Lè gen polisyon nan lè a, eseye pran pi plis prekosyon si w ap fè egzèsis fizik ou deyò. Sa ap redui kantite polisyon ou respire. Menmsi ou pa kapab chanje kalandriye ou, ou ta ka chanje aktivite ou pou li ka mwen difisil. Pa egzanp, ale mache oswa ou fè djògin. Oswa, pase mwens tan nan aktivite a. Pa egzanp, fè djògin pandan 20 minit olye 30 minit.
- **Koute kò ou.** Si ou gen sentòm opresyon lè gen polisyon nan lè a, sispann aktivite ou. Jwenn yon lòt aktivite ki mwen difisil.
- **Kite medikaman ki ba ou soulajman rapid sou ou lè w ap fè egzèsis fizik deyò.** Nan fason sa a, si ou gen sentòm yo, w ap prepare. Sa enpòtan sitou si w ap kòmanse yon nouvo aktivite ki pi difisil pase sa ou konn fè a.
- **Konsilte pwofesyonèl swen sante ou.** Si ou gen sentòm opresyon lè gen polisyon nan lè a, pale avèk pwofesyonèl swen sante ou.
 - Si ou pral fè egzèsis plis pase jan ou konn fè, diskite sou sa avèk pwofesyonèl swen sante ou. Mande si ou ta dwe pran medikaman ou anvan ou kòmanse aktivite deyò.
 - Si ou gen sentòm pandan yon sèten kalite aktivite, mande pwofesyonèl swen sante ou si ou ta dwe swiv yon plan aksyon pou opresyon.

3. Chèche jwenn dènye enfòmasyon yo sou kalite lè lokal ou:

Pafwa ou kapab di lè a polye— pa egzanp, nan yon jounen ki gen bwouya oswa brim. Men souvan ou pa kapab. Nan anpil zòn, ou kapab jwenn previzyon ak rapò pou kalite lè a nan televizyon oswa radyo lokal yo. Rapò sa yo itilize Endis Kalite Lè a oswa AQI, yon echèl koulè senp, pou fè ou konnen kijan lè a pwòp oswa polye. Ou kapab jwenn rapò sa yo sou Entènèt nan sitwèb www.epa.gov/airnow. Ou kapab itilize AQI pou planifye aktivite ou yo chak jou pou ede ou redui sentòm opresyon ou.

4. Pou jwenn plis enfòmasyon:

Kalite lè ak sante:

- Sitwèb AIRNow EPA nan www.epa.gov/airnow
- Rele nimewo 1-800-490-9198 pou mande tiliv EPA yo sou: *Ozòn ak Sante Ou, Patikil Polyàn ak Sante Ou, ak Endis Kalite Lè: Yon Gid pou Kalite Lè ak Sane Ou.*

Opresyon:

- Sitwèb Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi [Centers for Disease Control and Prevention (CDC)] nan www.cdc.gov/asthma

Lè andedan ak opresyon:

- Sitwèb EPA sou opresyon nan www.epa.gov/asthma

