

ПОДГОТОВКА К ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ПРИ АСТМЕ

Что вызывает астму?

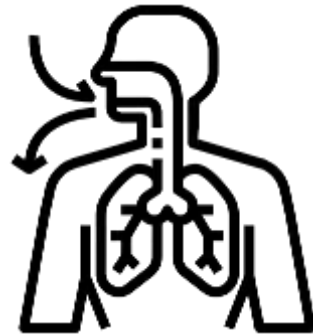
Основные причины все еще неизвестны, однако возможными являются наследственность, воздействие аллергенов и пассивное курение дома в детском возрасте.

У цветных людей с астмой в Филадельфии выше риск тяжелых приступов астмы, которые могут привести к госпитализации или даже смерти.

Это связано с долгосрочными последствиями следующих проявлений системного расизма:

- ♦ меньшая доступность медицинской помощи;
- ♦ вынужденное проживание в более старых домах с краской на основе свинца и асбестом;
- ♦ отсутствие доступа к здоровой пище и недоедание;
- ♦ проживание в районах с плохим качеством воздуха.

Отсканируйте, чтобы узнать больше о программе обеспечения подготовленности общественного здравоохранения



Людам с астмой важно быть готовыми к чрезвычайной ситуации общественного значения.

Может быть затруднительно попасть к своему лечащему врачу или получить рецепт в таких ситуациях, как:

- сильная буря;
- наводнение;
- отключение электроэнергии.

Как подготовиться

- чтобы взять под контроль течение астмы, проконсультируйтесь с врачом и составьте план. Чтобы найти специалиста, посетите страницу www.phila.gov/primary-care, наличие страховки не требуется.
- Регулярно общайтесь с друзьями и родственниками и попросите их часто навещать вас.
- Обеспечьте наличие не менее двух контактных лиц для чрезвычайных ситуаций с указанием всех их контактных данных.
- Узнайте контактные данные своего лечащего врача.
- Получайте бесплатные предупреждения о чрезвычайных происшествиях и плохих погодных условиях от городской администрации Филадельфии. Чтобы получать бесплатные текстовые уведомления, отправьте сообщение READYPHILA на номер 888-777.



Как лечат астму?

Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом и составьте план лечения.

- ♦ План включает в себя такие способы контроля астмы и предотвращения приступов астмы, как:
 - стратегии по обнаружению и избеганию триггеров;
 - Быстродействующие препараты, которые помогают предотвратить или облегчить симптомы приступа астмы, такие как ингаляторы или другие препараты, которые действуют быстро и помогают раскрыть дыхательные пути.
 - Следите за лекарствами, которые вы принимаете каждый день, чтобы предотвратить симптомы и уменьшить воспаление дыхательных путей.
- ♦ Найдите бесплатные или недорогие центры первичной медицинской помощи; чтобы найти наиболее подходящий для вас центр, посетите страницу www.phila.gov/primary-care, с наличием страховки не обязательно.
- ♦ Немедленно позвоните по номеру 911, если у вас или у вашего члена семьи тяжелый приступ.

Соберите комплект на случай чрезвычайной ситуации

- ♦ У вас должен быть рецепт на 2 недели. Лекарственные препараты, включая лекарственные препараты на случай экстренной ситуации, например ингалятор скорой помощи.
- ♦ Соберите все важные документы, документы с медицинскими данными и удостоверение личности.
- ♦ Фонарь и батарейки.
- ♦ Не скоропортящиеся продукты.
- ♦ Аптечку.
- ♦ Туалетные принадлежности.
- ♦ Воду.



Информационные источники для людей, которым нужна помощь в ремонте для улучшения качества воздуха в доме:

для пожилых людей:

[Филадельфийская корпорация по вопросам пожилых людей \(Philadelphia Corporation for Aging\)](#)

215-765-9040

для семей с детьми, имеющими астму:

[Сообщество СНОР для людей с астмой](#)
[Программа профилактики](#)

215-590-5261

Если вы заинтересованы в сотрудничестве с нами или у вас есть вопросы о программе обеспечения подготовленности общественного здравоохранения, позвоните по номеру: (215) 429-3016 Эл. почта: PublicHealthPreparedness@phila.gov

