

CÁCH CHUẨN BỊ CHO TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU NẾU QUÝ VỊ MẮC BỆNH HEN SUYỄN

Nguyên nhân của bệnh hen suyễn là gì?

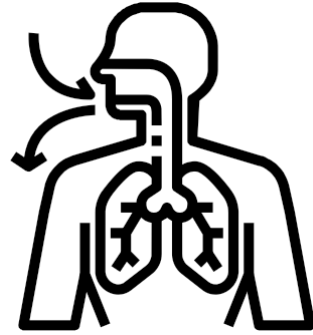
Nguyên nhân chính vẫn chưa được biết, nhưng một số nguyên nhân có thể là do di truyền, tiếp xúc với chất gây dị ứng và khói thuốc thụ động trong nhà khi còn nhỏ.

Những người da màu mắc bệnh hen suyễn ở Philadelphia nhiều khả năng lên cơn hen suyễn nghiêm trọng có thể dẫn đến nhập viện hoặc thậm chí tử vong.

Điều này là do những ảnh hưởng lâu dài của phân biệt chủng tộc có hệ thống như:

- Ít tiếp cận với chăm sóc y tế.
- Phải sống trong những ngôi nhà cũ với sơn chì và amiăng.
- Thiếu tiếp cận với thực phẩm lành mạnh và bị suy dinh dưỡng.
- Chất lượng không khí kém tại các khu dân cư.

Quét để biết thêm thông tin về Chương trình Chuẩn bị Sẵn sàng Cho Trường hợp Khẩn cấp về Sức khỏe Cộng đồng



Đối với những người mắc bệnh hen suyễn, điều quan trọng là phải chuẩn bị sẵn sàng trong trường hợp khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng.

Có thể khó liên hệ với bác sĩ của quý vị hoặc mua thuốc kê toa trong các tình huống như:

- Bão lớn
- Lũ lụt
- Mất điện

Cách Chuẩn bị Sẵn sàng

- Lập kế hoạch kiểm soát bệnh hen suyễn bằng cách nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị. Truy cập www.phila.gov/primary-care để tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính mà không cần có bảo hiểm.
- Nói chuyện với bạn bè và gia đình thường xuyên và nhờ họ kiểm tra quý vị thường xuyên.
- Có ít nhất hai người liên hệ khẩn cấp với tất cả thông tin liên lạc của họ.
- Có thông tin liên lạc của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị.
- Nhận thông báo khẩn cấp hoặc dự báo thời tiết miễn phí từ Thành phố Philadelphia. Nhắn tin READYPHILA gửi 888-777 để nhận thông báo bằng văn bản miễn phí.



Phương pháp điều trị bệnh hen suyễn là gì?

Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị để lập một kế hoạch điều trị.

- Một kế hoạch bao gồm các cách để kiểm soát bệnh hen suyễn và ngăn ngừa các cơn hen suyễn như:
 - Các chiến lược để xác định và tránh các yếu tố kích hoạt.
 - Các loại thuốc cắt cơn nhanh giúp ngăn ngừa hoặc làm giảm các triệu chứng của cơn hen suyễn, như thuốc hít hoặc
 - Các loại thuốc khác có tác dụng nhanh chóng giúp mở đường thở của quý vị.
 - Kiểm soát các loại thuốc quý vị dùng hàng ngày để giúp ngăn ngừa các triệu chứng và giảm viêm đường thở.
- Nếu quý vị hoặc một thành viên trong gia đình bị đột quỵ nặng, hãy gọi 911 ngay lập tức.
- Tìm kiếm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chính miễn phí hoặc chi phí thấp; truy cập www.phila.gov/primary-care để tìm ra nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tốt nhất cho quý vị, cho dù có bảo hiểm hay không có bảo hiểm.

Chuẩn bị Bộ công cụ Sẵn sàng

- Có thuốc kê toa đủ dùng trong 2 tuần. thuốc bao gồm cả thuốc cấp cứu như ống hít cứu hộ.
- Tập hợp tất cả các tài liệu quan trọng, thông tin y tế và giấy tờ tùy thân của quý vị.
- Đèn pin và pin.
- Thức ăn để được lâu.
- Bộ dụng cụ sơ cứu.
- Đồ vệ sinh cá nhân.
- Nước.



Tài nguyên dành cho những người đang tìm kiếm hỗ trợ sửa chữa nhà để giúp cải thiện chất lượng không khí trong nhà:

Đối với người cao tuổi:

Philadelphia Corporation for Aging

215-765-9040

Đối với gia đình có trẻ bị hen suyễn:

CHOP Community Asthma

[Chương trình Phòng ngừa](#)

215-590-5261

Nếu quý vị quan tâm đến việc hợp tác với chúng tôi hoặc nếu quý vị có thắc mắc về chương trình Chuẩn bị Sẵn sàng Cho Trường hợp Khẩn cấp về Sức khỏe Cộng đồng, hãy liên hệ với chúng tôi tại: (215) 429-3016
Email: PublicHealthPreparedness@phila.gov

