

如果您有哮喘，如何准备应对紧急情况

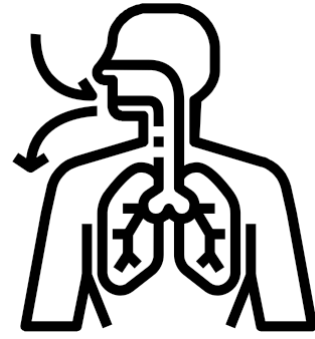
哮喘的原因是什么？

主要原因尚不清楚，但一些可能的原因是遗传、接触过敏原和小时候在家里吸二手烟。

在费城，患有哮喘的有色人种更有可能出现严重的哮喘发作，可能导致住院甚至死亡。

这是由于系统性种族主义的长期影响，如：

- 获得医疗服务的机会较少。
- 不得不住在有含铅油漆和石棉的老房子里。
- 缺少获得健康食品的机会，从而导致营养不良。
- 空气质量差的周边环境。



对于那些患有哮喘的人来说，重要的是在公共卫生紧急情况下做好准备。

在以下情况下，可能很难联系到您的医生或获得处方：

- 严重的暴风雨
- 水灾
- 停电

扫描获取更多关于我们的公共卫生的信息准备计划



如何准备

- 通过与您的主治医生沟通，制定计划，使您的哮喘得到控制。请访问 www.phila.gov/primary-care 找一个主治医生，不需要保险。
- 定期与朋友和家人交谈，让他们经常检查您的情况。
- 至少有两个紧急联系人，并提供他们的所有联系信息。
- 获取您的主治医生的联系信息。
- 免费获取费城的紧急情况或天气警报。发短信 READYPHILA 到 888-777，即可获得免费短信提醒。



哮喘的治疗方法有哪些？

与您的初级保健医生沟通，制定治疗计划

- ◆ 一个计划包括管理您的哮喘和预防哮喘发作的方法，如：
 - 识别和避免诱发因素的策略。
 - 有助于预防或缓解哮喘发作症状的快速缓解药物，如吸入器或其他能帮助打开您的气道快速发挥作用的药物。
 - 您**每天**服用的帮助预防症状和减少气道炎症的控制药物。
- ◆ 如果您或您的家人有严重的发作，立即拨打 911。
- ◆ 寻找一个免费或低价的初级保健医生；访问 www.phila.gov/primary-care，找到最适合您的医生，不管是有保险的还是没有保险的。

制作一个准备好的工具包

- ◆ 准备 2 周的处方药。
药品，包括紧急药物，如抢救性吸入器。
- ◆ 收集您所有的重要文件、医疗信息和身份证。
- ◆ 手电筒和电池。
- ◆ 不易腐烂的食物。
- ◆ 急救包。
- ◆ 盥洗用品。
- ◆ 水。



为寻找家庭维修援助以帮助改善室内空气质量的人提供的资源：

对于老年人：

[费城老龄化公司\(Philadelphia Corporation for Aging\)](#)

215-765-9040

对于有孩子患哮喘的家庭：

[CHOP 社区哮喘中心](#)

[预防计划](#)

215-590-5261

如果您有兴趣与我们合作，或者您对公共卫生准备项目有任何疑问，请联系我们

如果有关于防备计划的问题，请联系我们：(215) 429-3016 电子邮件：PublicHealthPreparedness@phila.gov

