

哮喘家居环境管理清单

卧室管理◆						
尘螨	皮屑	花粉	霉菌	非过敏性 诱发因素	应对措施	完成
◆	◆		◆		将地毯换成木地板、瓷砖、或者油毡毯。 使用更容易清洁的小块地毯。	
◆	◆				清洁所有绒毛玩具，或者购买标有“对哮喘安全”字样的玩具。如果毛绒玩具不可以热水清洗，请将其冷冻 24 小时之后以冷水洗掉尘螨尸体。	
◆					请用湿拖或者抹布拂去灰尘。	
◆	◆				将布艺家具换成表面可擦拭的。	
◆					用上下开启的百叶窗取代左右拉开的窗帘。	
◆					将您的床垫、床架、枕头套上带拉链的防尘螨罩，并在拉链上加贴胶条。	
◆					每周用 60°C 热水清洁所有床上用品。	
◆			◆		使用除湿器或者空调将室内相对湿度保持在 40-50% 范围内，避免卧室过度潮湿。	
	◆				使用带有高效 (HEPA) 空气过滤网的真空吸尘器。	
	◆				将宠物放在室外，或者不让它们进入卧室。让它们停留在没有布艺家具或者地毯的区域。	
起居室管理◆						
尘螨	皮屑	花粉	霉菌	非过敏性 诱发因素	应对措施	完成
		◆		◆	避免在炎热、雾霾污染严重的天气外出。	
	◆				不要养宠物，或者为您的宠物找个新家	
				◆	室内或者车内禁止吸烟	
		◆	◆	◆	在花粉季节、霉菌和烟雾污染的季节关闭窗户。 使用空调系统。	
				◆	避免使用味道浓烈的家具以及抛光材料。	
◆	◆	◆	◆		以瓷砖、木地板、油毡毯取代地毯。	
	◆				经常吸尘	
			◆	◆	减少室内植物数量	
◆			◆		使用湿度计、将湿度计保持在 40-50% 之间	
				◆	不使用燃木火炉或者壁炉	
			◆		处理报纸杂志	

◆代表需要避免的诱发因素

哮喘家居环境管理清单

厨房和浴室管理◆						
尘螨	皮屑	花粉	霉菌	非过敏性 诱发因素	应对措施	完成
			◆		在食物和冰箱表面发霉之前，彻底清理	
			◆		每月清理水箱排水槽	
			◆		卫生间不铺地毯	
			◆		保持卫生间瓷砖、浴缸、马桶和浴帘清洁，防止霉菌滋长。	
			◆		浴室排风扇通向室外，并在沐浴时开启排风扇。	
				◆	使用无香料肥皂和除臭剂。不使用香水、头发和身体喷雾剂。使用未添加香料的清洁用品。	
				◆	经常洗手以避免病毒感染。	
				◆	把哮喘管理计划贴在冰箱上。	
				◆	如果下列药品诱发您的哮喘，请将它们清除。这些药品包括： β 受体阻滞剂、阿司匹林、布洛芬、萘普生等。	
地下室、车库和庭院管理◆						
尘螨	皮屑	花粉	霉菌	非过敏性 诱发因素	应对措施	完成
				◆	将全部未使用的涂料、化学品和清洁剂送到有毒废料中心。	
				◆	避开油性涂料、粘胶和烟气。	
				◆	不再您的草坪上使用杀虫剂。	
			◆		不睡在地下室。	
		◆			种植比较不容易导致过敏的树木花草。	
◆			◆		最好不用加湿器。如果使用，请保持其清洁。至少每周用醋清洗一次。	
	◆	◆	◆		经常更换暖炉的隔尘网。	
		◆	◆		使用向室外排风的烘干机把衣物烘干，因为花粉会吸附在室外晾晒的衣物上	
				◆	避免使用烤炉。	
			◆		保持垃圾桶清洁。	
◆			◆		使用空调前，对空调进行清洁保养。	

◆代表需要避免的诱发因素