

氣喘居家十個小叮嚀

1. 避免使用地毯、棉毛製品、榻榻米、草蓆、椰絲製品。
2. 不可飼養有毛的寵物，例如貓、狗等。
3. 寢具應每週以 55°C 的溫水清洗一次。
4. 使用除濕機控制室內溼度。(50%-55%)
5. 每天測尖峰吐氣量 (PEF)，以得知肺部狀況。
6. 避免二手菸。
7. 空氣污染指數過高時，避免到公共場合，並且外出要配戴口罩。
8. 生活規律。
9. 運動前先暖身。
10. 避免給小朋友絨毛玩具。

若您有任何相關的問題，請您直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務

敬祝您 身體健康、平安喜樂!

Tel:02-27718151 # 2662