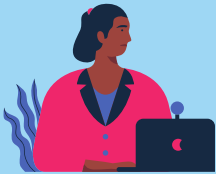


The Putting on AIRS Program



Who Can Participate?

Connecticut residents who suffer from asthma and/or have a child who suffers from asthma.



How Can It Help?

With your permission, an **asthma educator** and an **environmental specialist** will visit your home to:

- Review your asthma action plan and medications with you.
- Walk through your home with you to help identify triggers of asthma and help minimize them.
- Provide a confidential report developed to share with your health care provider.



How Do I Schedule An Appointment?

Please contact the Program Coordinator Betty Murphy at **860-665-8571** for more information.

HAVEN Free Clinic

800 Howard Avenue
New Haven, CT 06519
203-314-9305

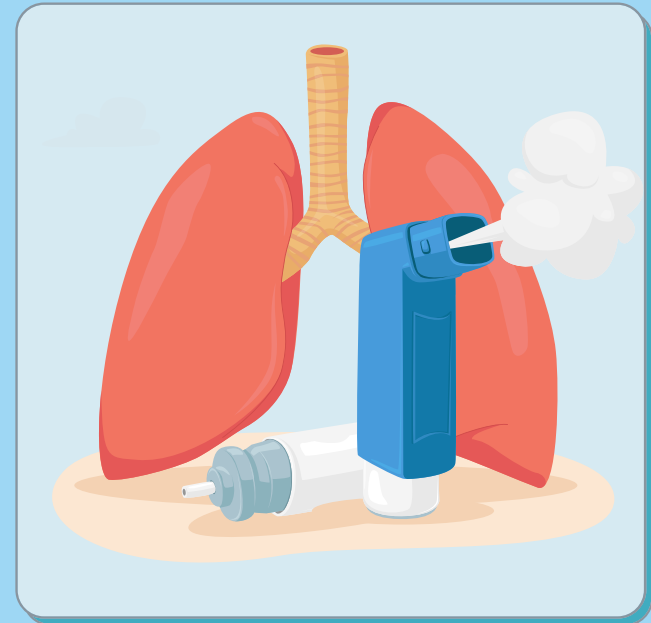
<http://havenfreeclinic.com>
havenfreeclinic@gmail.com

**Information in this pamphlet is up to date as of 04/30/2022*

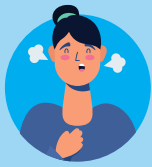
HAVEN



FREE CLINIC
LA CLÍNICA GRATUITA



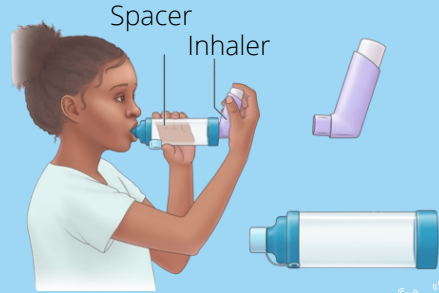
Managing Asthma in Children



What is Asthma?

- Asthma is a common disease that affects one's **lungs**, causing **wheezing, difficulty breathing, and coughing**.
 - If you notice your child experiencing these, please contact a pediatrician.
- It affects **8-12%** of children and is very **reversible with treatment**.
- Be aware of the "**Atopic Triad**":
 - Eczema, common in babies and children, is a risk factor for later developing asthma and allergies.

How to use an inhaler with a spacer:



Getting Ready

- Take the cap off the inhaler and spacer.
- **Shake** the inhaler **hard 10 to 15 times** before each use.
- **Attach** the spacer to the inhaler.
- **Breathe out gently** to empty your lungs.



Breathe in Slowly

- Put the spacer between your teeth and close your lips tightly around it.
- Chin up, start **breathing in slowly** through your mouth.
- **Spray one puff** into the spacer by pressing down on the inhaler.
- Breathe slowly and deeply

Hold your Breath

- Take the spacer out of your mouth.
- Hold your breath as you **count to 10**.
- **Pucker your lips** and slowly breathe out through your mouth.
- Put the caps back on the inhaler and spacer.
- **Rinse your mouth with water**, but do not swallow the water.



Prevent and Manage Asthma Symptoms

- Work with a pediatrician to create and follow your child's asthma action plan
- Get vaccinated for influenza and pneumonia
- Monitor your child's breathing
- Make sure your child is taking medication as prescribed
- Contact the pediatrician if your child is regularly using their quick-relief inhaler more than twice a week.



Treatment:

Your doctor will prescribe medicine based on your child's age and symptoms. Asthma medicines work in 1 of 2 ways:

- **Quick-relief medicines** stop symptoms quickly.
- **Long-term controller medicines** control asthma and prevent future symptoms. If your child has frequent symptoms or several **severe episodes** in a year, they might **need to take these each day**.

*If you don't have a primary pediatrician, affordable resources are available at the **primary care hub** at **150 Sargent Dr. in Long Wharf, CT** (contact (203) 503-3000 for more info)

Factors that Worsen Asthma Symptoms



It is important to try to **limit your child's exposure** to these factors:

- Viral infections
- Air pollution
- Pollen
- Animal dander



- Exercise, especially in cold air
- Exposure to tobacco smoke

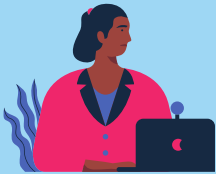


El programa de "Putting on AIRS"



¿Quién puede participar?

Residentes de Connecticut que sufren de asma y/o tienen un hijo que sufre de asma.



¿Cómo puede ayudar?

Con su permiso, un **educador en materia de asma** y un **especialista en medio ambiente** visitarán su casa para:

- Revisar con usted su plan de acción contra el asma y sus medicamentos.
- Recorrer su casa con usted para ayudar a identificar los desencadenantes del asma y ayudar a minimizarlos.
- Proporcionar un informe confidencial desarrollado para compartir con su proveedor de atención médica.



¿Cómo puedo programar una cita?

Para más información, póngase en contacto con la coordinadora del programa, Betty Murphy, llamando al **860-665-8571**.

HAVEN Free Clinic

800 Howard Avenue

New Haven, CT 06519

203-314-9305

<http://havenfreeclinic.com>

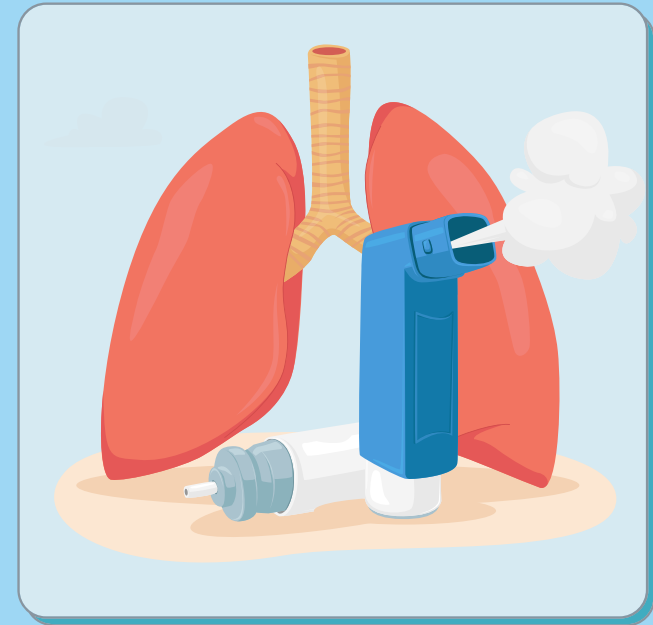
havenfreeclinic@gmail.com

**La información contenida en este folleto está actualizada a la fecha 04/30/2022*

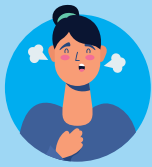
HAVEN



FREE CLINIC
LA CLÍNICA GRATUITA



Control de asma en los niños



¿Qué es el asma?

- El asma es una enfermedad común que afecta a los pulmones y provoca sibilancias, dificultad para respirar y tos.
 - Si nota que su hijo tiene estos síntomas, póngase en contacto con un pediatra.
- Afecta al **8-12%** de los niños y es **reversible con tratamiento**.
- Tenga en cuenta la "tríada atópica"
 - El eczema, común en bebés y niños, es un factor de riesgo para desarrollar asma y alergias

Cómo utilizar un inhalador con un cámara espaciadora:



Preparándose

- Retire la tapa del inhalador y de la cámara espaciadora.
- **Agitar fuertemente** el inhalador de **10 a 15 veces** antes de cada uso.
- **Coloque** la cámara espaciadora en el inhalador.
- **Exhala suavemente** para vaciar los pulmones.



Inhalación despacio

- Coloca la cámara espaciadora entre los dientes y cierra los labios con fuerza alrededor ella.
- Levante la barbilla y empiece a **inspirar lentamente** por la boca.
- Oprima el cartucho del inhalador para liberar la dosis en el espaciador
- Respire lenta y profundamente

Aguante la respiración

- Saca la cámara espaciadora de tu boca
- Aguanta la respiración mientras cuentas a 10
- **Frunce los labios** y exhala lentamente por la boca.
- Vuelva a colocar las tapas en el inhalador y en la cámara espaciadora.
- **Enjuáguese la boca con agua, pero no trague el agua.**



Prevenir y controlar los síntomas del asma

- Trabaje con un pediatra para crear y seguir el plan de acción contra el asma de su hijo
- Vacuna a su hijo contra la gripe y la neumonía
- Observa la respiración de tu hijo
- Asegúrese de que su hijo toma la medicación según lo prescrito
- Póngase en contacto con el pediatra si su hijo utiliza regularmente su inhalador de alivio rápido más de dos veces por semana.

Tratamiento



Su médico le recetará un medicamento basado en la edad y los síntomas de su hijo. Los medicamentos para el asma actúan de una de estas dos maneras:

- Los medicamentos de **alivio rápido** mejoran los síntomas rápidamente.
- Los medicamentos de **control a largo plazo** controlan el asma y previenen futuros síntomas. **Si** su hijo tiene síntomas **frecuentes o varios episodios graves** en un año, es posible que tenga que tomar estos medicamentos cada día.

*Si no tiene un pediatra de cabecera, hay recursos asequibles en el **centro de atención primaria de 150 Sargent Dr. en Long Wharf, CT**

(contacte con el (203) 503-3000 para más información)

Factores que empeoran los síntomas del asma

Es importante intentar limitar la exposición de su hijo a estos factores:

- Infecciones Virales
- Contaminación del aire
- Polen
- Caspa de animales



- Ejercicio, especialmente en aire frío
- Exposición al humo del tabaco

