



천식은 심각한 폐 질환입니다.

천식발작이 생기면 숨 쉬는 공기통로가 좁아져 숨쉬기를 어렵게 만듭니다. 천식증상으로 숨 쉴 때마다 쉼쉼하는 소리를 내거나 숨이 차거나 기침을 하는 것이 있습니다. 천식은 사망요인이 될 수 있습니다.

만약 당신이 천식이 있거나 자녀가 천식이 있다면, 당신들은 혼자가 아닙니다.

거의 천천 백만의 미국인들이 천식을 앓고 있습니다. 천식은 아이들의 만성병 중 대표적인 것입니다.

아이들이 숨쉬는 공기가 큰 차이를 만들 수 있습니다.

천식은 집안에 흔히 있는 알레르기 원인 항원제와 자극제로 인하여 생깁니다. 아이들이 숨을 편안하게 쉴 수 있도록 도와야 합니다. 의사와 상담하여 집에 있는 천식 요인들을 줄이도록 합니다.

지금 집에서부터 천식에 대처하십시오.



United States
Environmental Protection Agency
Mail Code 6609J
Washington, DC 20460

Official Business
Penalty for Private Use \$300



United States
Environmental
Protection Agency

EPA/402-F-99-005C
September 1999

Office of Air and Radiation



Association of Asian Pacific
Community Health
Organizations



집에 있는 천식을 일으키는 요인들을 제거하십시오

당신의 자녀들이 숨을 쉬기가 쉬워질 것입니다

Clear Your Home Of Asthma Triggers
Your Children Will Breathe Easier - Korean

집에 있는 천식을 일으키는 요인을 제거하십시오



간접 흡연

천식은 파이프, 시가, 담배 끝에서 나오는 연기, 또는 흡연자들이 뿜어내는 연기로 자극될 수 있습니다.

- 집이나 차 안에서 담배를 피우지 않도록 하고 다른 사람들도 피우지 못하도록 합니다.



먼지 진드기

먼지 진드기는 너무 작아서 눈으로 볼 수는 없지만 모든 집에서 발견할 수 있습니다. 먼지 진드기는 침대 매트리스(mattresses,) 베게, 카펫, 천으로 짜인 가구, 침대 덮개, 옷과 아이들의 속옷 채운 동물인형 같은 곳에 삽니다.

- 일주일에 한 번씩 뜨거운 물에 침대 시트와 이불을 세탁합니다.
- 세탁할 수 있는 속옷 채운 동물인형을 고릅니다. 뜨거운 물에 자주 세탁하고 확실하게 건조시킵니다. 속옷 채운 동물 인형같은 것은 침대에 놓지 않습니다.
- 침대 매트리스와 베게는 지퍼가 있는 먼지 방지용(알레르기 요인이 들어갈 수 없는) 덮개를 사용합니다.

애완동물

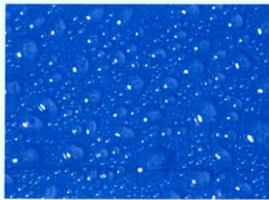
애완동물의 비듬, 소변, 침이 천식을 일으키는 요인이 될 수 있습니다.

- 애완동물을 바깥에서 키우거나 심지어 필요하다면 새 주인을 찾아 주도록 합니다.
- 애완동물이 항상 침실이나 다른 잠자는 장소에서 떨어져 있도록 하고 문을 닫아둡니다.
- 애완동물이 천으로 짜인 가구나 카펫, 속옷 채운 동물 인형 같은 것에 가까이 가지 못하게 합니다.



곰팡이

곰팡이는 축축한 곳에 생깁니다. 곰팡이 조절은 습기 조절이 가장 중요합니다. 만약 당신 집에 곰팡이가 문제라면 곰팡이를 청소하고 필요 이상의 물이나 습기를 없앱니다. 습기를 낮추는 것이 다른 천식을 일으키는 요인들인 먼지 진드기나 바퀴벌레 등을 줄이는 데 도움이 됩니다.



- 단단한 면에 있는 곰팡이는 닦아 내고 확실하게 말립니다. 곰팡이가 천장 타일과 카펫과 같이 흡수력이 있는 재료에 자란다면 그 재료를 바꿔야 할 수도 있습니다.
- 새는 배관시설이나 다른 물이 나오는 곳을 수리합니다.
- 에어컨이나 냉장고, 제습기의 물받침대를 깨끗이하고 말립니다.
- 부엌이나 욕실에서 샤워하거나 요리, 디시워서를 사용할 때 환풍기를 켜 놓거나 창문을 열어놓습니다.
- 빨래 건조기 환풍통로는 바깥으로 연결합니다.
- 가능하면 상대습도 30-50% 사이로 실내 습도를 낮게 유지합니다. 습도 상태는 근처 천물상에서 구입할 수 있는 습도계로 측정할 수 있습니다.

해충

바퀴벌레 같은 해충이나 쥐의 배설물이나 몸부분이 천식을 일으키는 요인이 될 수가 있습니다.

- 음식물이나 쓰레기를 밖에 두지 않습니다.
- 음식물을 공기가 들어가지 않는 용기에 보관합니다.
- 음식 부스러기나 흘린 물기는 곧 치웁니다.
- 살충제를 뿌리기 전에 쥐약이나 봉산(바퀴벌레 때문에,) 또는 덩을 사용합니다.



- 살충제를 뿌린다면:
 - 해충들이 물리는 곳에만 뿌립니다.
 - 레벨에 있는 사용설명서에 써 있는대로 잘 따라합니다.
 - 뿌릴 때 깨끗한 공기가 충분히 있는지 확실히 하고 천식 환자는 방 바깥에 나가 있도록 합니다.



이 책자에 쓰인 천식을 일으키는 요인이 모든 천식 환자들의 천식을 일으키는 것은 아닙니다. 모든 천식을 일으키는 요인들을 여기에 다 써 놓지는 않았습니다. 더 많은 정보를 얻기 위해서는 의사나 의료인에게 물어보십시오.

또한...

집안 먼지가 천식을 일으킬 수 있습니다. 젓은 헥으로 먼지를 자주 닦아 내고 먼지가 쌓이는 것을 막기 위해 카펫과 천으로 덮인 가구를 진공청소기로 청소합니다. 알레르기가 있는 사람은 진공 청소기로 청소할 때 그 곳에 있지 않습니다. 고성능 필터나 중앙 진공이 있는 진공청소기가 효과적일 수 있습니다.

지역내 기상대에서 오존 액션데이(OZONE ACTION DAY)라고 발표한다면 최대한 실내에 있도록 합니다.

더 많은 정보를 얻기 위해서는, 다음으로 연락하십시오:

Association of Asian Pacific Community Health Organizations (AAPCHO)
(510) 272-9536
<http://www.aapcho.org>

U.S. Environmental Protection Agency
<http://www.epa.gov/iaq>

EPA Indoor Air Quality Information Clearinghouse
(800) 438-4318

Allergy and Asthma Network/Mothers of Asthmatics, Inc.
(800) 878-4403

American Lung Association
(800) LUNG-USA

Asthma and Allergy Foundation of America
(800) 7ASTHMA