

# Piano d'emergenza

1. Mantieni la calma e mettiti in una posizione comoda che ti facilita la respirazione



## Contatti

**S.C. PEDIATRIA**

**S.C. PEDIATRIA**  
CORSO M. ABBIATE 21 13100 VERCELLI  
TEL. 0161/593454  
AMBULATORIO: 0161/593574

# Io e l'asma

2. Inala il farmaco di emergenza

Nome del farmaco:.....  
Inalazioni:.....



3. Informa sempre un adulto



4. Se dopo 20 minuti non c'è miglioramento, fai ancora lo stesso numero di inalazioni

5. Se dopo altri 20 minuti non c'è stato alcun miglioramento ripeti nuovamente. Se non migliori nuovamente, avvisa mamma e papà, ti poreranno dal tuo amico detective



# A cosa sei allergico/a?

## ACARI



Gli acari sono dei piccolissimi animaletti che non si vedono a occhio nudo.

Amano i posti umidi e caldi e si cibano di scaglie di pelle.

I loro posti preferiti sono nella polvere, nel letto, nelle imbottiture e nei peluche. Gli acari sono presenti in tutte le case! Le persone possono essere allergiche ai "bisognini" degli acari.

Consigli:

- cambiare la biancheria del letto 1 volta la settimana e lavarla ad almeno 60 °C
- il mattino lasciare raffreddare bene il materasso (non coprirlo subito con coperte piumoni)
- non andare a letto con i capelli bagnati e la pelle umida
- di tanto in tanto mettere i peluche in congelatore per una notte (gli acari non sopravvivono a un simile trattamento!) e lavarli
- camera da letto non troppo calda (ca. 20-22 °C)
- arieggiare regolarmente, per diminuire l'umidità della stanza (umidità ideale 40-50%)
- rivestimenti speciali per materassi, cuscini e piumino - in base al consiglio del medico
- pavimenti duri senza tappeti, nessuna tenda alle finestre (attirano la polvere!)
- dove ci sono animali domestici ci sono anche gli acari.

## POLLINI



La polverina gialla di fiori, erbe e piante può causare problemi respiratori in particolare in primavera e in estate.

Consigli:

- niente piante da interni
- nel periodo dei pollini non far asciugare il bucato all'aperto
- dormire con le finestre chiuse
- in caso di forte concentrazione di pollini rimanere in casa e non fare attività sportiva all'aperto

- alla sera lavarsi i capelli e asciugarli bene prima di andare a dormire
- lasciare gli abiti indossati all'aperto fuori dalla camera da letto

## PELI DI ANIMALI



L'allergia è provocata non solo dal pelo dei nostri piccoli amici ma anche dalla saliva che rimane attaccata al pelo!

Consigli:

- niente animali in camera da letto e sul letto
- se possibile non tenere animali pelosi in casa
- lavarsi le mani dopo ogni contatto con gli animali

## MUFFA



Si presenta con delle macchie nere alle pareti, in cantina, sulle tende, ecc. Gli allergici reagiscono con difficoltà respiratorie quando inspirano le spore.

Consigli:

- controllare sempre l'eventuale presenza di muffa sulla tenda prima del campeggio
- spesso gli umidificatori sono un serbatoio di muffe
- niente piante d'appartamento

## ALIMENTI



Raramente i bambini sono allergici a un determinato alimento come ad es. latte, uova, kiwi, pesce, sedano oppure altri.

# E lo sport e l'attività fisica?

Non ci sono indicazioni particolari per non praticare uno sport o fare attività fisica. Bisogna solo avere qualche accortezza ed imparare a conoscere i propri limiti.

- Presta particolare attenzione a tutti i segnali (per esempio se pratici sport all'aperto o in caso di immersioni)
- Seguendo le indicazioni del medico, fai le inalazioni con il medicinale per aprire le vie aeree prima di un'attività sportiva
- Avvisa i tuoi allenatori che hai l'asma. Anche loro devono sapere come comportarsi in caso di emergenza.
- Informa i tuoi insegnanti e i tuoi amici che soffri d'asma così che in caso di emergenza non vengano colti impreparati
- Porta sempre con te i medicinali per l'asma. In caso di attacco potrai sempre inalare il farmaco
- Non lasciare in giro il tuo medicinale per l'asma. I tuoi compagni potrebbero giocarci.

# Come usare lo spray

1. Togli il tappo dello spray.



2. Scuoti bene lo spray.



3. Infila lo spray nella camera di espansione e premi una volta sullo spray



4. Infila in bocca il tuo distanziatore, serra ermeticamente le labbra attorno al bocaglio (non tenere la bocca semiaperta e ti consigliamo di tapparti il naso...SARAI BRAVISSIMO). Se invece il tuo distanziatore ha una mascherina, appoggiala al tuo viso.

5. PREMI LO SPRAY!!! Respira 8-10 volte senza staccare il distanziatore dalla bocca.