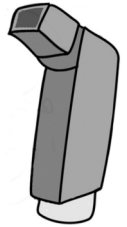


Inhaler Use and Care

Question: What can save a life and fit in a pocket? Answer: An asthma inhaler!

Inhalers act quickly to relieve tight, swollen airways. Inhalers can both treat and prevent asthma symptoms. Certain brands may work better for some people than do others. Finding the right asthma inhaler can help make sure the right dose of medicine is delivered. Most quick relief medicine takes effect in 10-15 minutes.

A spacer makes it easier to coordinate a breath with a medication release. It holds the medicine, making it possible to swallow the full dose. It reduces the amount of medicine that is left on the back of your throat and increases the amount that reaches your lungs.



All medicines have an expiration date. Look for the expiration date on the canister or on the original package.

Trigger of the Month: <i>Temperature</i>	? <i>Question from a Parent</i> ?
<p>Many people with asthma know their illness can change with the seasons. They may find air pollution causes symptoms in summer. Cold air and wind may cause symptoms in winter.</p> <div data-bbox="609 892 787 1081" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Thermometer</p> <p>Any change in temperature—up or down—can trigger a bronchial spasm. For some people just swallowing a hot or cold liquid can bring on asthma symptoms. If this ever happens, use an inhaler immediately--and, learn to avoid temperature extremes!</p>	<p>How do I clean my child's asthma inhaler?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Remove the mouthpiece from the canister and cap. Do not get the canister wet. 2) Run warm water through the mouthpiece for 30-60 seconds. 3) Shake off all water and allow the mouthpiece to dry completely. (Overnight is recommended.) <p>Inhalers must be cleaned on a regular basis to prevent medication build-up and blockage. Manufacturers suggest cleaning at least once a week.</p>

SCHOOL ANNOUNCEMENTS

NEXT PARENT ASSOCIATION MEETING:



Midwinter Vacation - February 20-24, 2012

BRAINTEASER

What is the difference between quick relief and daily control medication?

Quick-relief medications relieve asthma symptoms that come on or worsen suddenly. They work to open tight airways and relieve swelling. They can also be used to prevent symptoms. Daily medications reduce mucus build-up caused by underlying infection. They are taken regularly to control asthma on a day-to-day basis.

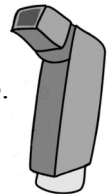
Next issue: Spring Cleaning - March 2012

El uso y cuidado de una pompa

Pregunta: ¿Que puede salvar una vida, y se mete en un bolsillo? Respuesta: ¡Una pompa de asma!

Una pompa reduce la inflamación de los tubos bronquiales rápidamente. Las pompas pueden tratar y prevenir los síntomas de asma. Una marca particular puede funcionar para una persona que otra marca. Encontrar la marca correcta para su niño puede ayudarle recibir el mejor medicamento. Las pompas de rescata tienen efecto en 10-15 minutos.

Un separador ayuda la coordinación entre la respiración y el escape de la medicamento. Un separador contiene el medicamento para que sea más fácil tomar una dosis completa. Reduce el medicamento dejado en la garanta y aumenta la cantidad que entra los pulmones.



Todos medicamentos tienen una fecha de caducidad. Busque la fecha de caducidad en la pompa o en su caja.

Provocadores del mes: La temperatura

Muchas personas con el asma saben que su condición puede cambiar con las estaciones. La polución puede causar síntomas en el verano. El aire frio y el viento puede causar síntomas en el invierno.



el termómetro

vSi tiene plan para la actividad fisica durante su viaje, siga algunos consejos: 10-15 minutos antes de empezar, tome la pompa. Tome algunos minutos para calentarse los músculos. Tenga un amigo cerca para ayudar si tiene síntomas.

¿ Pregunta de un padre ?

¿Como debo limpiar una pompa de asma?

- 1) Quite la boquilla del bote y tapa. Mantenga el bote seco.
- 2) Lave la boquilla con agua tibia para 30-60 segundos.
- 3) Sacuda el agua de la boquilla. Déjela para secarse completamente. Es mejor dejarla secar para una noche.

Se necesita limpiar una pompa para reducir la acumulación del medicamento. Los fabricantes sugieren una limpieza una vez cada semana.

AVISOS DE LA ESCUELA

PRÓXIMA REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE PADRES:

Vacaciones del invierno – 20-24 de febrero, 2012

ROMPECABEZAS

¿Que es la diferencia entre una pompa de rescata y un medicamento diario?

Una pompa de rescata trata los síntomas de asma que puede ocurrir rápidamente. Abre el tubo bronquial y reduce la inflamación. Un medicamento diario reduce la mucosidad causado por infección subyacente, y reduce la ocurrencia de síntomas día por día.

Próximo mes: Limpieza para la primavera
El marzo de 2012

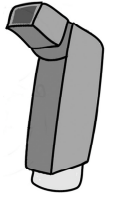
哮喘舒缓剂吸入器的使用与保养

什么东西即可以放在口袋里，又可救一条生命？
答案是紧急哮喘舒缓剂吸入器！

紧急哮喘舒缓剂吸入器可迅速舒缓因哮喘发作而缩窄，肿胀的呼吸道。舒缓剂吸入器可帮你快速消除哮喘症状，防止症状再次出现。有些牌子的药对有些人比较有效。找出适合自己的吸入器的类型可确保患者吸入到肺部里的药量是正确的。大多舒缓性药物会在10 到15 分钟内生效。

吸入器搭配一种称为分隔器（spacer）的辅助器使用更容易。分隔器是一个可连接到吸入器

上的管子。将分隔器连接到吸入器上，这样从吸入器喷出的药物会停留在分隔器中，小孩可以从管子里而不是直接从吸入器吸入一整个剂量的药物。有些幼童因为手口协调不佳，无法同时按压吸入器时并缓慢地将药吸入肺部，而无法正确使用吸入器。使用分隔器能减少幼童操作吸入器时无法手口协调吸药的困难。它能减少残留在口腔和喉咙中的药物量，使肺部能吸入更多的药物。



全部的药品都有使用期限。吸入器的截止使用期通常都写在金属小罐或药品包装上。

哮喘诱因：气温

很多哮喘患者都知道能引发哮喘症状的因素会随着季节的更换而有所不同。夏天，空气污染能引发哮喘。冬天，寒气和冷风也能引发哮喘。



气温的起伏-高升或降低-能引发支气管痉挛。有些人单单喝杯热或冷饮都能引发哮喘。如果您因喝杯热或冷饮而引发哮喘，立即用舒缓剂吸入器。学会避开极端气温起伏。

? 家长的问题 ?

如何清洗哮喘用的舒缓剂吸入器？

1. 将吸入器的吸嘴与盖子、金属小罐分开。勿将金属小罐弄湿。
2. 用温水冲洗吸嘴三十至六十秒。
3. 抖掉吸嘴上多余的水，让其风干。建议最好放一整夜。

舒缓剂吸入器必须要定期清洗才能防止发生药物堵塞在吸嘴中喷不出来的状况。厂商建议每个星期清洗吸入器一次。

校方通告

- 老师家长会
- 仲冬假期是二零一二年二月二十日至二十四日。这几天，学校关闭。
-

难题

迅速舒缓性药物与长期控制性药物有什么不同？

顾名思义，迅速舒缓性药物药物减轻哮喘症状突然发作或恶化时的痛苦。这类药的功能是打开缩窄的呼吸管径与减轻肿胀。它也可用于防止哮喘症状发作。长期控制性药物减少因呼吸道感染而导致粘液分泌过多的粘液分泌量。这类药要每天定期服用才能有效地控制哮喘。

下个月的校园新闻：春天大扫除