

Hindi lang mga peste ang mga ipis at ang dumi ng mga ito.

MGA IPIS



NAKAKAPAGDULOT ANG MGA ITO NG MATITINDING PAG-ATAKE NG HIKA.



Regular na mag-vacuum o magwalis para mabawasan ang mga posibilidad na atakihin ka ng hika.

MATUTO PA SA:

ControlAsthma.hawaii.gov



Hanggang 10 milyong dust mite ang maaaring tumira sa isang gamit nang kutson.

MGA DUST MITES



NAKAKAPAGDULOT ANG MGA ITO NG MATITINDING PAG-ATAKE NG HIKA.



**Regular na maglaba ng mga sapin,
punda ng unan, at manikang
hayop para mabawasan ang mga
posibilidad na atakihin ka ng hika.**

MATUTO PA SA:

ControlAsthma.hawaii.gov



Maaaring tumubo ang amag kahit saan,
lalo na sa mga mamasa-masang lugar.

AMAG



NAKAKAPAGDULOT ITO NG MATITINDING PAG-ATAKE NG HIKA.



**Patuyuin ang iyong mga kasuotang
panlangoy, tuwalya, at damit
bago magkaroon ng amag para
mabawasan ang mga posibilidad
na atakihin ka ng hika.**

MATUTO PA SA:

ControlAsthma.hawaii.gov



Hindi lang ang baga mo ang napipinsala ng hanging puno ng usok ng vape o sigarilyo.

SECONDHAND NA USOK AT VAPE

NAKAKAPAGDULOT
ITO NG MATITINDING
PAG-ATAKE NG HIKA.



**Panatilihing
walang usok ng
sigarilyo ang
hangin sa paligid
ng mga bata para
mabawasan ang
mga posibilidad
na atakihin sila
ng hika.**

MATUTO PA SA:

ControlAsthma.hawaii.gov



HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HAWAIIQUITLINE.ORG | 1-800-784-8669