

Dagiti ipis ken dagiti takki da ket saan laeng a peste.

# DAGITI IPIIS

KET MABALIN A MAKAPARUMSUA KADAGITI NAKARO NGA ATAKE ITI ANGKIT.



**Regular nga ag-vacuum wenno agwalis  
tapno makissayan dagiti gasatmo  
a maaddaan ti atake iti angkit.**

**AMMOEN TI AD-ADU PAY ITI:**

**[ControlAsthma.hawaii.gov](http://ControlAsthma.hawaii.gov)**



Agingga ti 10 milyon a tungaw ti tapok ti mabalin nga agnaed iti uneg ti nausaren a pagiddaan.

# DAGITI TUNGAW TI TAPOK



**KET MABALIN A MAKAPARUMSUA KADAGITI NAKARO NGA ATAKE ITI ANGKIT.**



**Labaan dagiti kalub ti pagiddaan,  
kalub dagiti pungan ken dagiti stuffed  
animal tapno makissayan dagiti  
gasatmo a maaddaan ti atake iti angkit.**

**AMMOEN TI AD-ADU PAY ITI:**

**[ControlAsthma.hawaii.gov](http://ControlAsthma.hawaii.gov)**



Mabalin nga agtubo dagiti buot iti sadinoman, aglalo kadagiti nadam-eg a luglugar.

# TI BUOT



KET MABALIN A MAKAPARUMSUA KADAGITI NAKARO NGA ATAKE ITI ANGKIT.



**Pamagaen dagiti panglangoy a kawes,  
tuwalya, ken dagiti bado sakbay nga agtubo  
dagiti buot tapno makissayan dagiti gasatmo  
a maaddaan ti atake iti angkit.**

**AMMOEN TI AD-ADU PAY ITI:**

**[ControlAsthma.hawaii.gov](http://ControlAsthma.hawaii.gov)**



Mabalin a madangran ti vape wenno angin nga adda asuk na dagiti baram.

# TI SECONDHAND SMOKE KEN VAPE

KET MABALIN A MAKAPARUMSUA  
KADAGITI NAKARO NGA  
ATAKE ITI ANGKIT.



**Pagtalinaeden nga  
awan ti asuk na ti  
angin kadagiti lawlaw  
dagiti ubbing tapno  
makissayan dagiti  
gasat da a maaddaan  
ti atake iti angkit.**

**AMMOEN TI AD-ADU PAY ITI:**

**ControlAsthma.hawaii.gov**



**HAWAII TOBACCO QUITLINE**

**1-800 QUIT-NOW**

HAWAIIQUITLINE.ORG | 1-800-784-8669