

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 MITE



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

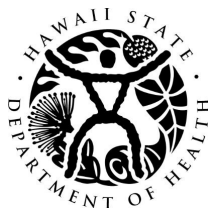
NAKAKAPAGDULOT ANG MGA ITO
NG MATITINDING PAG-ATAKE NG HIKA.



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

MATUTO PA SA:

ControlAsthma.hawaii.gov



HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HAWAIIQUITLINE.ORG | 1-800-784-8669