

# Putting on AIRS

## Asthma Indoor Risk Strategies



Communities Working Together  
for Life and Breath



## Asthma Triggers

Asthma flare-ups can be caused by triggers that bother the small airway passages. There are many factors that can make your asthma worse.

It is important to learn which are potential problems for you or your child. Once you determine which factors are causing flare-ups, you can take action to prevent asthma attacks.

You can help avoid asthma flare-ups by cutting down exposure to your triggers.

Americans spend up to 90% of their time indoors. Contact with indoor allergens and irritants may

play an important role in triggering asthma episodes.

The most common indoor environmental asthma triggers are:

- **Secondhand smoke**  
*(includes smoke from cigarettes, cigars, pipes, and marijuana)*
- **Cockroaches**
- **Dust mites**
- **Molds**
- **Pets and other animals with fur or feathers**

**Putting on AIRS** is a program designed to help families identify and reduce in-home factors that can make asthma worse. With your permission, trained staff check your home for things that may cause an asthma flare-up.



### I Can't Afford Costly Repairs!

Most suggestions are simple and practical, such as:

- Wash sheets and blankets once a week in hot water
- Do not let anyone smoke in the house
- Keep pets out of the bedroom

### Who Will Visit My Home?

An asthma educator will visit you three times, one of which will also include an environmental specialist. Together they will review their findings and make suggestions on ways to help control asthma.

### What Will Be Covered?

The asthma educator will review the asthma plan and medications, in addition to helping understand ways to manage asthma.

Putting on AIRS staff will share the findings and suggestions with your healthcare provider.

You should speak with your healthcare provider when you have questions, or when you have problems with your asthma.

### How Much Will It Cost?

This program is provided at **NO COST** to you!

## Putting on AIRS

serving the Fairfield County area

You can participate if a medical provider has diagnosed your child, or you, with asthma.

For more information or to make a referral, contact:  
Region VII Putting on AIRS Coordinator

**(203)385-4090**

This publication (journal article, etc.) was supported by the Comprehensive Asthma Control through Evidence-based Strategies and Public Health – Helath Care Collaboration Cooperative Agreement Number, NU59EH000516-09-02, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services, nor does the mention of trade names, commercial practices, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

# Putting on AIRS

Estrategia para riesgo de asma en espacios cerrados



Comunidades que trabajan juntas para mejorar la vida y la respiración



## Factores que provocan Asma

Los ataques de asma pueden ser provocados por elementos que causan molestias en las pequeñas vías respiratorias. Hay muchos factores que pueden hacer que el asma empeore.

Es importante reconocer cuáles son los posibles problemas para usted o para su hijo. Al saber cuáles son los factores que provocan los ataques, puede tomar medidas para prevenir los ataques de asma.

Puede ayudar a evitar los ataques de asma reduciendo la exposición a los factores que le provoquen Asma.

Los estadounidenses pasan hasta el 90% del tiempo en espacios cerrados bajo techo. El contacto con

alérgenos e irritantes en espacios cerrados puede ser un factor importante en provocar un episodio de asma.

Los elementos más comunes que pueden provocar el asma en un ambiente cerrado son:

- **Humo de segunda mano**  
*(incluye el humo de cigarrillos, cigarros, pipas, y marihuana)*
- **Cucarachas**
- **Ácaros del polvo**
- **Moho**
- **Mascotas y otros animales con pelo y plumas**

**Putting on AIRS** es un programa diseñado para ayudar a las familias a identificar y reducir los elementos que hay en sus hogares y que pueden empeorar el asma. Con su permiso, personal capacitado inspecciona su casa para detectar desencadenantes del asma.



### ¡No puedo pagar reparaciones costosas!

La mayoría de las sugerencias son simples y prácticas, como:

- Lavar las sábanas y cobijas en agua bien caliente una vez por semana
- No dejar que nadie fume dentro de la casa
- Mantener a las mascotas fuera del dormitorio

### ¿Qué cubira?

El educador de asma revisará con usted el plan y los medicamentos para el asma, además de ayudarle a entender cómo controlar el asma.

El personal de Putting on AIRS se comunicará con su proveedor de atención médica y le transmitirá las conclusiones y sugerencias que emerjan de la visita a su hogar.

Usted debe hablar con su proveedor cuando tenga alguna duda o problemas con su asma.

### ¿Cuánto cuesta?

Este programa se ofrece **SIN COSTO** alguno para usted.

## Putting on AIRS en el área de Fairfield County

Usted puede participar si un proveedor de atención médica le ha diagnosticado asma a su hijo o a usted.

Para obtener más información o una remisión, póngase en contacto con:

Coordinador de Putting on AIRS de la Región VII

**(203)385-4090**

### ¿Quién visitará mi hogar?

Un educador del asma visitará su hogar tres veces; en una de estas visitas irá acompañado por un especialista de salud ambiental. Ellos le comunicarán sus conclusiones y harán sugerencias sobre cómo ayudarle a controlar el asma.

Esta publicación (artículo periodístico, etc.) tiene el apoyo del Control Integral del Asma a Tráves de Estrategias Basadas en Evidencia y el Acuerdo Cooperativo Número NU59EH000516-09-02 entre los departamentos de Salud Pública y Asistencia Sanitaria, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es exclusiva responsabilidad de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos, ni tampoco la mención de nombres comerciales, prácticas u organizaciones comerciales implica el aval del Gobierno de los EE. UU.