

## Traveling with Asthma

Traveling should be fun. With preparation, people with asthma can enjoy all the benefits of a trip away from home. But first, think of the destination and what triggers you might find there.

If you are visiting friends or family, ask: Will there be smokers, fires, pets or animals? Is there enough room that the visit will be not be stressful? Do they know about any food allergies? If it seems that staying with friends or family is likely to trigger symptoms, consider staying in a hotel and explaining the problem to your hosts.

If you are staying in a hotel or motel, always ask for a non-smoking room. Places without a daily cleaning service will have more dust, dust mites, and mold. They may rely on strong air fresheners. Cheap hotels and motels can be noisy at night.



Wherever you go, continue your usual asthma medical plan. Bring your medicine, inhaler, peak flow meter, nebulizer, or other devices with you. You may want to preview your travel plans with your doctor. And, of course, have fun!

<b>Trigger of the Month: Exercise</b>	<b>? Question from a Parent ?</b>
<p>Exercise is important for health. For people with asthma it is very important. But without some preparation, physical activity can lead to exercise-induced asthma.</p> <div data-bbox="609 993 776 1123" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;"><i>Exercise</i></p> <p>If your travel plans include a lot of exercise, you will want to review these tips: 10-15 minutes before exercise begins, take an inhaler puff. Warm up by starting the activity slowly. Make sure there is someone nearby who knows how to help in the event of asthma symptoms.</p>	<p>Will I be allowed to carry my child's asthma inhaler on board an airplane?</p> <p>Yes. Asthma inhalers can go in carry-on luggage, according to current flight safety rules. They should be placed in a clear plastic sealable bag.</p> <p>Tell the security officer about the inhaler. If you do not want X-rays on your medication, ask the officer to inspect them by hand. When you fly from a US airport, you do not need a note from a doctor or a pharmacist. Outside the U.S., check with the airline.</p>

## SCHOOL ANNOUNCEMENTS

**NEXT PARENT ASSOCIATION MEETING:**

## BRAINTEASER

What is 3rd-hand smoke, and where is it found when traveling?

Tobacco smoke that clings to surfaces is called 3rd-hand smoke. It is found in hotel and motel rooms that allow smoking. Rental cars that carry smokers smell of smoke. Some forms of public transportation have smoking sections. Even when they are smoke-free, other passengers may have 3rd-hand smoke on their skin, hair and clothing.

Next issue: Staying Healthy Indoors - January 2012

## Viajar con el asma


Viajar debe estar divertido. Con preparación, la gente con el asma puede divertirse durante un viaje. Para prepararse, piense en el destino y que provocadores se puede encontrar allá.

Si está visitando con familia o amigos, pregunta: ¿Habrán fumadores, fuego, o mascotas? ¿Hay espacio suficiente para reducir el estrés? ¿Sabes cómo evitar las comidas particulares si su niño tiene una alergia de comidas? Si parece que quedarse con familia o amigos puede provocar síntomas, piense en quedarse en hotel, y hable con el personal del hotel sobre el asma de su niño.

Si está en un hotel, pida un cuarto donde está prohibido fumar. Los hoteles sin servicio de limpieza regular tienen más polvo, migas, y moho. A veces usan desodorantes del aire. Los ruidos en un hotel pueden causar el estrés.



Durante un viaje, continúe con el plan médico para el asma. Traiga todas las medicinas, bombas, máquinas, o cualquier otra cosa. Tal vez quiere hablar con el doctor antes del viaje. Y, por supuesto, ¡tenga un buen viaje!

Provocadores del mes: Actividad física	¿ Pregunta de un padre ?
<p>La actividad física es importante para la salud, y es muy importante para la gente con asma. Pero sin prepararse, la actividad física puede provocar síntomas de asma.</p>  <p>Actividad física</p> <p>Si tiene plan para la actividad física durante su viaje, siga algunos consejos: 10-15 minutos antes de empezar, tome la bomba. Tome algunos minutos para calentarse los músculos. Tenga un amigo cerca para ayudar si tiene síntomas.</p>	<p>¿Puedo llevar una bomba de asma en un avión?</p> <p>Sí. Se puede llevar una bomba en equipaje de mano. Ponga la bomba en un bolso claro de plástico. Notifique con el oficial de seguridad de la bomba. Si no quiere poner la bomba en la máquina de rayo X, pida que el oficial la examine por mano. Si tiene un vuelo de un aeropuerto en los EEUU, no necesita una receta de un doctor. Afuera de los EEUU, hable con la línea aérea.</p>

## AVISOS DE LA ESCUELA

PRÓXIMA REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE PADRES:

## ROMPECABEZAS

¿Qué es el humo de tercera mano, y donde se puede encontrarlo durante un viaje?

El humo de tabaco que queda en las superficies es un humo de tercera mano. Se puede encontrarlo en los cuartos de hoteles donde permiten el fumar. También se puede encontrarlo en los carros de alquiler. Algunos tipos de transporte público tienen áreas para fumar. Otros pasajeros pueden traer el humo en su piel, pelo, o ropa.

Próximo mes: Quedarse Saludable Adentro - Enero de 2012

## 哮喘患者外出旅游时的注意事项


外出旅游应是愉快的。只要做足准备，哮喘患者也可以享受到外出旅游的好处。如果你是哮喘患者，你应先考虑出游的目的地和在那里可以接触到的诱因。

如果你是探访朋友或家人，请向他们询问这些问题：是否有家庭成员吸烟，养宠物，或室内有无装备壁炉等？室内是否有足够可以容纳客人的空间，以免客人来访时感到压力？他们对食物过敏的认识有多深？如果因探访朋友或家人而引发哮喘的可能性很高，你可以向朋友或家人解释清楚原因，选择在探访期间住旅馆。

如果你出游时住旅馆，向旅馆要求提供无烟房间。没有提供每天清洁服务的旅馆会比有提供该服务的地方多尘，尘螨和霉菌。它们可能是靠用空气清新剂来维持清爽的空气。廉价的旅馆可以在晚上变得很吵。



不管你出游去哪儿，请继续服用你平常所用的药品。随身携带着药物，急性缓解吸入剂（inhaler，峰流速仪（peak flow meter）化吸入器（nebulizer），或其它给药器。你可以事先与医生讨论你的旅游计划。当然，最重要的是旅游愉快。

哮喘诱因：运动	? 家长的问题 ?
<p>运动对身体健康很重要，尤其是哮喘患者。但运动前必须做足准备，以免运动诱发运动性哮喘。</p>  <p>如果你的旅游计划包括大量的体育运动，以下这些提示会对你有帮助：在运动10到15分之前，先吸一口吸入剂。然后，慢慢地从热身运动开始做起。确定在你运动范围附近有人知道哮喘发作时应如何紧急处理。</p>	<p>孩童的气喘急性缓解吸入剂可带上飞机吗？</p> <p>可以。根据现有的飞行安全守则，你可以把孩童的气喘吸入剂放在手拿的行李里。吸入剂应装在一个透明的自封塑料袋里。</p> <p>告知机场的安检人员你有随身携带气喘吸入剂。如果你不想让药物受到X光的照射，向安检人员要求手检。如果你从美国机场出关，你无须出示医生或药师证明。如果在美国以外，请向航空公司查证。</p>

## 校方通告

## 难题

- 请加入家长会！家长会的第一次会议是在：（就这个月）
- 
- 

什么是二手烟？外出旅游时，在那些地方会接触到二手烟？

二手烟是指吸烟后依附在墙壁，家具，衣服，甚至皮肤上等的烟草残余化学物。你可以在允许吸烟的旅馆房间里接触到二手烟，也可以在载过烟民的出租车里闻到烟味。有些公共交通工具内有设置吸烟处。然而，就算这些交通工具是无烟的，二手烟依然可以依附在别的乘客的皮肤，头发和衣服上。

1月2012年的校园新闻：室内如何保持身体健康