

哮喘

Check list for going out:

- ü 我带着缓解吸入器，还有手机，而且
- ü 已经充满电
- ü 我知道我要去哪里，并已告知我的父母或监护人

- ü 我已经检查过自己是否有可能接触任何已知的诱因（例如动物）
- ü 我知道如何回家，最好搭车，避免长时间暴露在冷空气中。

我们希望这份信息表对您有所帮助，但它绝不能代替与医生或护士的交谈。如果您觉得需要更多信息，请提出问题或访问我们的网站：

www.beatasthma.co.uk



How to keep safe when going out at night



青少年资讯

Nights out and asthma

外出是成长和成为年轻人最重要的部分之一。

但是，如果您患有哮喘，晚上外出，无论是去家庭聚会、公园还是夜总会，都可能使您面临潜在严重哮喘发作的风险。

幸运的是，如果您遵循几个简单的步骤，您就可以尽可能的安全，让您无忧无虑地与朋友一起享受美好的夜晚。

How can a night out affect my asthma?

当您准备晚上出门时，很容易忘记自己的哮喘。

事实上，有许多原因导致夜间外出对哮喘来说特别具有挑战性：

- 夜间较冷的空气，尤其是当您晚上步行回家时，可能会引发哮喘。
- 您可能接触到香烟烟雾或其他可能引发哮喘的物质
- 你和你的朋友可能正在喝酒，这会影响你识别情况恶化的能力，以及你迅速采取行动的能力。
- 您可能身处陌生的地方，不知道如何寻求帮助，甚至不知道如果寻求帮助您身在何处。

How can I stay safe?

外出时，您需要记住几件重要的事情：

- 当参加家庭聚会时，请检查是否有您可能过敏的宠物。
- 了解您要去的地方的确切地址，并告诉您的父母或监护人您将在哪里。
- 远离吸烟区或吸烟的人。
- 确保您的手机已充满电。
- 始终随身携带缓解吸入器，并记住按照个性化哮喘行动计划中的建议使用。如果您达到最大安全吸入量但仍然感到不适，请不要害怕叫救护车，或请朋友帮忙。救护车会带氧气，这可以帮助保证您的安全。
- 确保你知道如何回家，并且至少有一位朋友没有喝酒并负责确保你到达家。



通过遵循这些简单的步骤，您可以帮助自己保持尽可能好的状态，让您自由地享受并玩得开心！