

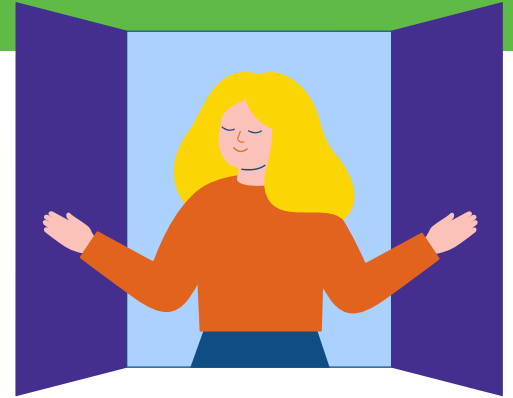


Что такое астма?

Заболевание, которое поражает дыхательные пути в легких. Астма может затруднять дыхание. Кроме того, оно может вызывать сильный кашель.

При астме в дыхательных путях происходит следующее:

- Они сужаются и уплотняются
- Выбатывается больше слизи
- Возникает раздражение и воспаление
- Сохраняется чувствительность к раздражителям и провоцирующим факторам



У некоторых больных астмой симптомы проявляются лишь изредка. У кого-то симптомы проявляются ежедневно. У некоторых людей наступают ухудшения в определенные сезоны в течение года. Астма не лечится, но вы можете контролировать ее вместе со своим лечащим врачом* (РСП).

**Ваш лечащий врач — это ваш врач, фельдшер или сиделка, отвечающие за оказание вам медицинских услуг.*

Контроль за астмой означает следующее:

- Вы можете играть и тренироваться без проблем
- У вас хороший ночной сон
- Вы не пропускаете занятия в школе или работу из-за астмы
- Не нужно ехать в службу неотложной помощи или ложиться в больницу из-за приступов астмы
- Минимальные нежелательные побочные реакции на лекарства или их отсутствие



Как выражается астма?

Астма выражается у всех по-разному. При астме у вас могут быть следующие симптомы или только некоторые из них:

- **Кашель:** Возможен частый кашель, даже при отсутствии простуды. Кашель может быть затяжным. Он может разбудить ночью или рано утром. У вас может быть кашель во время игр или тренировок.
- **Сипение:** Сипение — это присвист при дыхании. Это воздух пытается пройти через сужившиеся дыхательные пути. Сипение возникает, когда мышцы дыхательных путей сужаются и уплотняются.
- **Одышка:** Может быть затрудненное дыхание или ощущение нехватки воздуха. Может появиться потребность дышать чаще по сравнению с обычным дыханием.
- **Тяжесть в груди:** Ощущение зажатости или тяжести в области груди. Могут возникать боли в области груди или возникать ощущение, будто что-то сжимает ее или давит на нее. Может возникать ощущение, что воздух с трудом входит и выходит через легкие.
- **Утомляемость или усталость:** Чувство усталости может появляться быстрее, чем обычно.

Важно знать свои симптомы, чтобы сразу действовать, как только они начнут проявляться или когда они ухудшатся. Составьте перечень действий вместе со своим РСП. Профилактика позволит сдерживать симптомы без ухудшения, и можно будет по-прежнему ходить в школу, на работу и не ложиться в больницу. Во время последующих осмотров ваш РСП проверит, насколько эффективно вы боретесь с симптомами астмы. **Пройдите тест по борьбе с астмой (Asthma Control Test™)** и узнайте, насколько эффективно вы боретесь с симптомами.



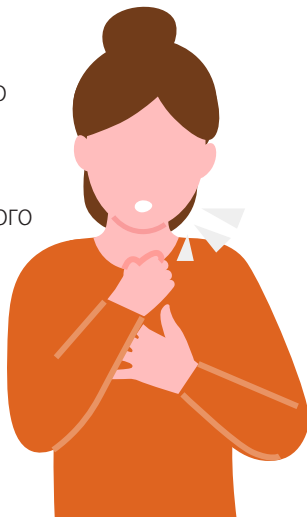
Описание приступов астмы

Приступ астмы случается, когда симптомы астмы выходят из-под контроля и приводят к болезни.

Обсудите со своим РСР вопрос о составлении плана действий при астме. См. об этом подробнее на с. 9.

Ниже перечислены первые признаки приступа астмы:

- Учащение кашля, слизи, сипение, сдавленность в области груди и ощущение нехватки воздуха
- Плохой сон из-за ночного кашля или затрудненного дыхания
- Невозможность заниматься обычными делами
- Более частое применение препаратов для экстренного оказания помощи, чем вам обычно требуется
- Отсутствие облегчения от препаратов для экстренного оказания помощи. Если вы испытываете этот симптом, сразу вызовите вашего РСР. Если долго ждать, это может привести к приступу астмы, который может оказаться тяжелым и даже угрожать жизни.



Ниже перечислены признаки тяжелого приступа астмы:

- Кашель, сипение или сдавленность в области груди более сильные, чем обычно
- Могут посинеть губы или ногти
- Дыхание может стать тяжелым и участиться
- Возможны трудности с хождением или с речью
- При вдохе ребра могут выдаваться сильнее, чем обычно. **В этом случае сразу звоните в службу 911 или отправляйтесь в пункт скорой помощи.**

Что такое провоцирующий фактор?

Провоцирующие астму факторы — это то, что приводит к проявлению симптомов астмы или к ухудшению. У людей эти факторы могут отличаться. В перечне ниже отметьте ☒ те факторы, которые, по вашему мнению, приводят у вас к ухудшению астмы. Ваш РСР может назначить анализ на аллергены, например на пыль, на пылецу, плесень и на аллергены, содержащиеся в клетках животных.



В помещении (дома, на работе, в школе)

- ☐ Дым от сигарет, марихуаны, электронных сигарет, трубок, сигар или от камина
- ☐ Резкие запахи (чистящие средства и парфюмерия)
- ☐ Пыль и пылевые клещи
- ☐ Плесень
- ☐ Кошки, собаки и другие животные
- ☐ Крысы, мыши и тараканы



Вне помещений

- ☐ Холодная или жаркая погода
- ☐ Загрязнение воздуха и смог
- ☐ Изменения погоды и смена сезона
- ☐ Пыльца
- ☐ Растения, цветы, трава или деревья



Другие факторы

- ☐ Стресс или волнение
- ☐ Простуда или другое заболевание
- ☐ Тренировка или игра
- ☐ Определенные лекарственные препараты
- ☐ Пищевая аллергия



Воспользуйтесь дневником симптомов на с. 3 и контролируйте эти факторы.

Узнайте, что у вас провоцирует астму. Старайтесь избегать этих факторов. Если вы чувствуете, что у вас началось ухудшение астмы, припомните, под действием каких факторов вы могли оказаться. Ведение дневника симптомов поможет вам узнать, как именно и какие факторы провоцируют у вас астму. Бывает, что факторы со временем изменяются. С помощью дневника симптомов вы быстрее поймете, что ваши факторы изменились. Кроме того, планируйте заранее: принимайте профилактически назначенные вашим РСР препараты для экстренной помощи, если вы знаете, что попадете под воздействие провоцирующих факторов. Не забывайте носить их с собой.

Запишите свои симптомы

Впишите свои симптомы астмы в таблицу ниже или в отдельную таблицу. Выясните, какие факторы провоцируют у вас аллергию, и наблюдайте, насколько эффективно препараты борются с астмой.

Таблица «Дневник симптомов»

Дата	Симптом	Какой фактор спровоцировал?

Эффективность борьбы с астмой высокая при соблюдении следующих условий:

- You Вы можете заниматься **обычными делами**
- **Симптомы** проявляются реже 2 дней в неделю, и они не приводят к ночному пробуждению
- Вы принимаете **препараты для экстренной помощи (симптоматические)** for для облегчения симптомов астмы реже 2 дней в неделю. Сюда не входит применение препаратов для экстренного оказания помощи с целью профилактики астмы, вызываемой тренировками
- **Максимальная скорость выдоха** не снижается до уровня менее 80 % от вашего индивидуального показателя нормы. Информацию о максимальной скорости выдоха см. на с. 6.



Как справляться с провоцирующими факторами

Чтобы избежать провоцирующих факторов, воспользуйтесь советами далее.

Избавьтесь от запахов

- Если вы курите, запланируйте **уменьшить курение или отказаться совсем**. Обсудите со своим РСР возможность получения бесплатных антитабачных пластырей и консультаций. Позвоните в программу Kick It California по номеру **1(800) 300-8086** и получите помощь, чтобы бросить курить.
- Если вы курите, выходите для перекура на улицу. Мойте руки и лицо при возвращении домой. Дым дома или в машине может спровоцировать астму.
- Старайтесь **ограничить близкие контакты с курящими**.
- Избегайте пользоваться изделиями с резкими запахами, например, освежителей воздуха, аромасвечей, средств для стирки и личной гигиены с отдушками.
- Не контактируйте с хлорной известью, нашатырным спиртом и другими резкими дезинфицирующими средствами. Безопасные варианты: мыло без отдушек, лимонный сок, пищевая сода или разведенный водой уксус



Избавьтесь от пыли и плесени

- Смойте плесень с твердых поверхностей горячим мыльным раствором. Поскребите жесткой щеткой, затем тщательно промойте водой. Диваны и шторы с плесенью необходимо заменить.
- Еженедельно стирайте пыль и пылесосьте. У вашего пылесоса должен быть мощный фильтр.
- Когда вы принимаете душ или готовите, **включайте вентиляторы или откройте двери, чтобы предотвратить размножение плесени**.
- Убирайте матрасы и подушки в застегивающиеся на молнию чехлы, задерживающие пылевых клещей.
- Стирайте постельное белье и мягкие игрушки в горячей воде один раз в 1–2 недели. Уберите в морозильник немоющиеся мягкие игрушки на 24 часа. Уберите с кровати плюшевых зверушек.
- По возможности уберите ковер.
- Обращайтесь за регулярной заменой **фильтров отопительной системы** в вашем доме.

Остерегайтесь уличных факторов

- **Не выходите из дома** если на улице много пылицы или плесневого грибка.
- **Закрывайте окна** и старайтесь не пользоваться вентиляторами в период активизации пылицы.
- **Следите за качеством воздуха** в приложении погоды или в интернете. Не тренируйтесь, когда качество воздуха низкое. Зайдите на сайт **sparetheair.com** и проверьте оповещения.
- В дни с сильным загрязнением воздуха не выходите из дома и не открывайте окна.
- Если провоцирующим фактором является холод, старайтесь дышать через нос. Укутайтесь в шарф.

Избегайте контакта с вредными насекомыми и с животными

- Не оставляйте пищевые продукты или мусор. Храните пищу в герметичных емкостях.
- Попробуйте применять против тараканов **ловушки и отравленную приманку**, например борной кислотой. Вместо аэрозолей или бомбочек разложите приманки вне досягаемости для детей, например за холодильником.
- Затем соберите тараканов пылесосом и **уплотните отверстия** герметиком или медной ватой.
- При возможности, **отремонтируйте протекающую сантехнику**, крышу и другие источники воды, которая привлекает вредных насекомых.
- Подумайте о том, чтобы не держать домашних любимцев. Не заводите домашних любимцев с шерстью или пернатыми.
- Ограничьте проход животным в комнату страдающего астмой.
- Обязательно **мойте руки** после контакта с животными.



Большинство лекарственных препаратов от астмы выпускается в форме ингалятора. Лекарственных препаратов для лечения астмы делятся на два типа: препараты базисной терапии и симптоматические.

- **Препарат длительного приема или препарат базисной терапии** принимают ежедневно для профилактики появления симптомов. Уменьшает раздражение, воспаление и мокроту, которая закупоривает дыхательные пути. Служит основным способом борьбы с астмой и предотвращает обострения. Принимайте его ежедневно, даже если не чувствуете никаких симптомов. При продолжительном приеме вы почувствуете преимущество. Его можно также принимать для экстренного оказания помощи по указанию вашего РСР.
- **Препарат для экстренного оказания помощи** применяют при обострении или при возникновении симптомов приступа. Начинает действовать через определенное время и расслабляет сжатые мышцы вокруг дыхательных путей. Применяйте препарат для экстренного оказания помощи для временного быстрого снятия симптомов астмы. Действие препарата для экстренного оказания помощи может длиться в течение 4–12 часов в зависимости от препарата. Ваш РСР также может назначить вам его прием перед тренировками для профилактики симптомов астмы. Если вы эффективно контролируете астму, не следует принимать препарат для экстренного оказания помощи чаще 2 раз в неделю для лечения симптомов астмы. Поговорите со своим РСР о том, какие виды препаратов для экстренного оказания помощи вам лучше принимать.

Советы по приему препаратов против астмы

Обсудите со своим РСР вопросы, касающиеся следующего:

- **Принимайте препараты против астмы** как вам назначил РСР.
- Убедитесь, что вы правильно **пользуетесь ингаляторами**.
- Большинство аэрозольных ингаляторов применяются вместе со спейсером. **Спейсеры** облегчают использование ингалятора и делают его эффективнее.
- После приема некоторых препаратов (ингаляционные стероиды) необходимо **ополоснуть полость рта** и сплюнуть.
- Возможно, потребуется **прием противоаллергического средства** чтобы предотвратить обострение астмы.

Воспользуйтесь **таблицей лекарств** на с. 11 и следите за приемом препаратов против астмы.

Запишите принимаемые препараты против астмы и наблюдайте, зачем и когда вы принимаете то или иное лекарство. Вы можете также попросить у своего РСР дать вам распечатку со списком ваших лекарств с указаниями по приему. Это также есть в таблице лекарств на с. 11.



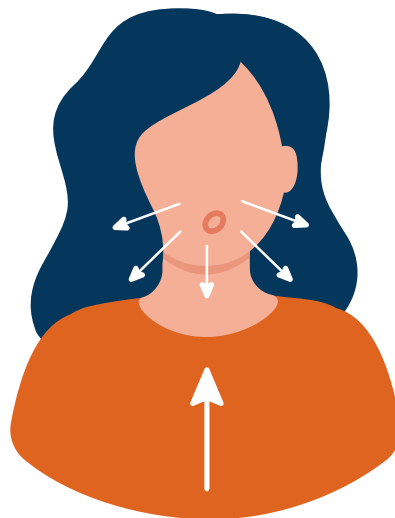
Узнайте максимальную скорость выдоха



Некоторые астматики чувствуют себя лучше, следя за показаниями **пневмотахометра**. Пневмотахометр — это небольшой пластмассовый прибор, измеряющий, насколько свободно воздух выходит из легких. Высокие показатели (80 % от индивидуальной нормы) означают хорошую скорость выдоха. Низкие показатели (менее 50–79 % от индивидуальной нормы) означают, что у вас обостряется астма. Ваш РСР может назначить измерение с помощью пневмотахометра, если с его помощью вы лучше будете наблюдать за астмой.

Попросите своего РСР помочь вам в поупражняться в измерении максимальной скорости выдоха:

1. Встаньте прямо.
2. Установите маркер в самом низу цифровой шкалы.
3. Сделайте очень глубокий вдох.
4. Возьмите в рот насадку и сожмите ее губами. Не загораживайте отверстие языком. Когда держите рукой пневмотахометр, не закрывайте отверстие на задней стороне.
5. Дуньте как можно сильнее и быстрее — один резкий выдох.
6. Повторите шаги 1–5 три раза. Запишите самую большую (максимальную) цифру.
7. Узнайте у своего РСР, как часто необходимо делать измерения и записывать скорость выдоха. Частый мониторинг за своей максимальной скоростью выдоха в течение одной-двух недель поможет вычислить так называемую индивидуальную норму.



Находясь дома, проверьте скорость выдоха, чтобы проверить, все ли в норме. При обострении астмы максимальная скорость выдоха может снижаться. Это сигнал к принятию мер, поэтому позвоните своему РСР.

Если все в норме, индивидуальная норма скорости выдоха показывают вам и РСР, что принимаемые препараты эффективны.

Психическое здоровье: как следить за своими эмоциями

Следить за эмоциональным здоровьем не менее важно, чем следить за своим физическим здоровьем. Как правило, полезно проводить беседы с консультантом по поводу эмоциональных подъемов и спадов в жизни, особенно, если они начинают ухудшаться и становятся обременительными.

Все по-разному ощущают астму, при этом многим астматикам испытывают следующие чувства:



Страх и переживания
о будущем, о здоровье

Утрата контроля
«Нет, я не смогу взять
это под свой контроль»

Отрицание
«Этого не может быть,
я не болею»

Гнев
«Это несправедливо, мой
организм восстает против меня»

Вина
«Это мне все за мой проступок»

Стыд
«Что подумают другие?»



Бесплатные ресурсы для участников плана SFHP

Специалисты готовы помочь вам справиться с такого рода проблемами в жизни. Можно легко найти бесплатные местные службы, чтобы помочь себе привести жизнь в норму.

Участники программы Medi-Cal

следует звонить в Caredon Behavioral Health по номеру **1(855) 371-8117**.

Участники Healthy Workers HMO

следует звонить в San Francisco Behavioral Health Services (SFBHS) по номеру **1(888) 246-3333**.



Психическое здоровье: как следить за своими эмоциями

Советы по заботе о психическом здоровье

- Проверьте, нет ли у вас чувства голода, гнева, одиночества или усталости
- Определите, что для вас служит провоцирующими факторами, чтобы знать и избегать их или справляться с ними
- Попробуйте планировать дела в ежедневнике, чтобы организовать свое время
- Выделите время на себя и займитесь чем-то, что наполнит вас хорошими чувствами



Практикуйте упражнения на расслабление

Попробуйте в течение 5-10 минут выполнять простые упражнения на глубокое дыхание или медитировать, например по следующему образцу:

- Упражнение «Дыхание животом на счет 4»: сделайте вдох на счет 4, затем выдох на счет 4
- Повторяйте про себя какую-нибудь фразу, например, «Расслабьтесь и отпустите», чтобы почувствовать спокойствие во всем теле
- Представьте какого-нибудь человека, место или время, когда вы чувствуете покой и счастье
- Найдите на **YouTube.com** бесплатные видео с упражнениями по поисковому запросу «осознанность»
- Скачайте бесплатные приложения по осознанности, например Insight Timer, где есть медитации с сопровождением инструктора
- Поговорите с друзьями, родными или с консультантом

Советы по заботе о теле

- Попросите своего РСР дать вам советы по тренировкам при астме
- Займитесь йогой, плаванием, пешими прогулками или другими занятиями по вкусу
- Перед тренировкой делайте разминку, а по окончании — заминку
- Возможно, перед началом тренировки понадобится принять препарат для экстренного оказания помощи
- В холодную погоду прячьте лицо в шарф, чтобы в легкие не попадал холодный воздух.
- Употребляйте в пищу больше разнообразных овощей, фруктов, цельнозерновых круп и нежирных белков. Обсудите со своим РСР варианты здорового питания, которые лучше всего вам подходят.
- Спите ночью 7–9 часов
- Ограничьте контакты с людьми, которые болеют
- Мойте руки с водой и мылом часто и тщательно, не менее 20 секунд
- Сделайте прививку от COVID, бустерную прививку, сезонную прививку от гриппа и прививку от пневмонии



Объединитесь с командой медобслуживания

Вы можете следить за астмой вместе

- Найдите РСР, с которым вы чувствуете себя комфортно
- Не пропускайте осмотры, чтобы получить максимальную поддержку.
- Вместе с вашей командой медобслуживания составьте план действий при астме. См. справочную информацию на с. 9.
- Обязательно спрашивайте у своей команды медподдержки, если вас что-то интересует об астме. Если вы не поняли ответ, то всегда можно переспросить. Важно знать, как следить за астмой!

Составьте план действий при астме

Это план, который вы составляете со своим РСР. В нем выделены три зоны: зеленая, желтая и красная. Он поможет вычислить, что делать, исходя из того, насколько эффективно у вас контролируется астма.

ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА	ЖЕЛТАЯ ЗОНА	КРАСНАЯ ЗОНА
Напоминает, что надо ежедневно принимать препарат базисной терапии, даже если вы чувствуете себя хорошо.	• Помогает понять, что делать при появлении симптомов астмы. • Помогает решить, когда необходимо принять препарат для экстренного оказания помощи. • Помогает понять, когда необходимо сходить к РСР.	Это поможет вам решить, когда отправляться в пункт скорой помощи или звонить в службу 911 .

В вашем плане действий при астме содержится вся эта информация на одной странице. Вы также можете предоставить экземпляр плана в школу или на работу. Вносите в план актуальные изменения, указывая все препараты против астмы и аллергии. Храните его там, где вы сможете видеть его ежедневно.

Мой план действий при астме

Препараты базисной терапии	В каком количестве	С какой регулярностью	Другие указания
		_____ раз(а) в день КАЖДЫЙ ДЕНЬ!	☐ Почистить или прополоскать ротовую полость после применения (стероидные ингаляторы)
		_____ раз(а) в день КАЖДЫЙ ДЕНЬ!	
		_____ раз(а) в день КАЖДЫЙ ДЕНЬ!	
		_____ раз(а) в день КАЖДЫЙ ДЕНЬ!	
Быстродействующие препараты для экстренной помощи	В каком количестве	С какой регулярностью	Другие указания
☐ Albuterol (Pro-Air, Ventolin, Proventil) ☐ Levalbuterol (Xopenex) ☐ Budesonide/formoterol (Symbicort) ☐ Mometasone/formoterol (Dulera)	☐ 2 впрыскивания ☐ 4 впрыскивания ☐ 1 процедура с использованием небулайзера	Принимайте ТОЛЬКО при необходимости (см. на следующей странице — начиная с желтой зоны или перед тренировками).	ПРИМЕЧАНИЕ. Если вам необходимо принимать этот препарат чаще двух дней в неделю, обратитесь к РСР за рекомендацией об увеличении количества препаратов базисной терапии. Обсудите с врачом курс лечения.

Мой план действий при астме

Особые указания, когда я:



чувствую себя хорошо



чувствую себя хуже



получаю медицинское оповещение



ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ. ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА

- Нет кашля, сипения, сдавленности в области груди и одышки в течение суток.
- Я могу заниматься обычными делами.

Максимальная скорость выдоха (возраст от 5 лет) — _____ и выше. (80% и более от индивидуальной нормы)

Индивидуальная норма скорости выдоха (возраст от 5 лет): _____

ОБЕСПЕЧИВАЙТЕ ПРОФИЛАКТИКУ симптомов астмы ежедневно:

- ☐ Принимать препараты базисной терапии (на с. 18) ежедневно.
- ☐ До тренировки сделать _____ впрыскивание (-ий) _____.
- ☐ Избегать всего того, что усугубляет астму (см. с. 3–4).

УХУДШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ. ЖЕЛТАЯ ЗОНА



- Кашель, сипение, сдавленность в области груди, одышка; или
- Пробуждение ночью из-за симптомов астмы; или
- Возможность заниматься некоторыми, но не всеми, обычными делами.

Максимальная скорость выдоха (возраст от 5 лет): _____ до _____. (50 – 79% от индивидуальной нормы)

ВНИМАНИЕ! – Продолжайте ежедневный прием препаратов базисной терапии И выполняйте следующее:

- ☐ Сделать _____ впрыскиваний _____ с использованием небулайзера с быстродействующим препаратом для экстренной помощи. Если самочувствие не вернется в зеленую зону через 20–30 минут, сделать еще _____ впрыскиваний или процедур с небулайзером. Если самочувствие не вернется в зеленую зону через час, следует сделать следующее:
 - ☐ Увеличить _____
 - ☐ Добавить _____
 - ☐ Позвонить _____
- ☐ Продолжайте принимать быстродействующий препарат для экстренной помощи через каждые 4 часа при необходимости. Вызвать РСР, если улучшение не наступит через _____ дней.

МЕДИЦИНСКОЕ ОПОВЕЩЕНИЕ. КРАСНАЯ ЗОНА



- Сильно затруднено дыхание; или
- Быстродействующие препараты для экстренной помощи не помогли; или
- Невозможность заниматься обычными делами; или
- Симптомы сохраняются или ухудшились через 24 часа в **желтой зоне**.

Максимальная скорость выдоха (возраст от 5 лет): менее _____.
(50% от индивидуальной нормы)

МЕДИЦИНСКОЕ ОПОВЕЩЕНИЕ! – Обратитесь за помощью!

- ☐ Принять быстродействующий препарат для экстренной помощи:
_____ впрыскиваний через каждые _____ минут или вызывать неотложную помощь.
- ☐ Принять _____
- ☐ Звонить _____

ОПАСНО! СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ!

Звоните в службу **911** если вы не можете ходить или говорить из-за одышки, или если у вас потемнели или посинели губы и ногти. Детям, звоните в службу **911** если при дыхании кожа у шеи и на ребрах втянута или если ребенок нормально не реагирует.

Медицинская таблица

Наименование препарата против астмы	Причины приема	Дозировка (количество)	Время приема (время суток или при возникновении определенных симптомов)	Даты применения	Дата пополнения в аптеке	Следующая дата пополнения	Дата и показание максимальной скорости выдоха
Другие медицинские препараты	Причины приема	Дозировка (количество)	Время приема	Даты применения	Дата пополнения в аптеке	Следующая дата пополнения	Побочные эффекты

Оцените свое здоровье!

Вопросы о жизни с астмой

Заполните форму далее и возьмите ее с собой на следующий прием у своего РСР.

Вопрос	Да	Нет	Иногда	Не знаю	
Знаете ли вы, что такое астма?					
Знаете ли вы, как контролировать или предупреждать приступы астмы?					
Вы обращались к специалисту по поводу астмы?					
Принимаете ли вы лекарства в соответствии с указаниями вашего РСР? Если нет, что вам мешает? Вписать объяснение:					
Есть ли у вас родственники или друзья, которые могли бы помочь вам контролировать свое здоровье?					
Есть ли у вас культурные или религиозные ценности, которые влияют на ваш медицинский уход? Вписать объяснение:					
Испытываете ли в трудности с тем, чтобы регулярно посещать своего РСР? Если да, что вам мешает? Вписать объяснение:					
Вы бы хотели ходить на занятия, чтобы вам было легче контролировать астму?					
Возможно, если вы измените что-то в жизни, это улучшит ваше здоровье. Оцените по шкале от 1 до 5, насколько вы готовы пойти на такие изменения? (1 — даже не думаю об этом, 5 — уже меняю)	1	2	3	4	5

Как вы себя чувствуете?

Как часто в течение последних двух недель вы испытывали какие-нибудь из перечисленных ниже чувств?	Нисколько	Несколько дней	Больше половины дней*	Почти каждый день*
Снижение интереса или удовольствия от обычных дел				
Ощущение грусти, подавленности или безысходности				

*Если ваш ответ «Больше половины дней» или «Почти каждый день» на какой-либо из вопросов, сразу позвоните в Carelon Behavioral Health по номеру **1(855) 371-8117**. Вы сможете обсудить ваше самочувствие с представителем службы.

Вопросы, которые можно задать РСР

1

2

3

4

5

6

7

Источники



Экологическое обслуживание на дому для людей, страдающих астмой, в San Francisco
Бесплатные посещения врача для людей, страдающих астмой
sfdph.org/dph/eh/asthma



US Dept of Health and Human Services – Управляйте стрессом
health.gov/myhealthfinder/health-conditions/heart-health/manage-stress



Breathe California - Golden Gate – Бесплатные обучающие курсы по заболеванию астмой
ggbreathe.org



Bay Area Spare the Air Program – Следите за оповещениями об изменении качества воздуха
sparetheair.org



American Lung Association – Информация об астме
[1\(800\) 586-4872 | lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma](https://lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma)



Asthma and Allergy Foundation of America – Информация об астме и аллергии
[1\(800\) 727-8462 | aafa.org](https://aafa.org)



Centers for Disease Control and Prevention – Информация об астме
[1\(800\) 232-4636 | cdc.gov/asthma](https://cdc.gov/asthma)



National Heart, Lung, and Blood Institute – Информация об астме
nhlbi.nih.gov/health/asthma



Отдел обслуживания участников San Francisco Health Plan
[1\(415\) 547-7800](https://sfhp.org)
Информация о здоровом образе жизни
sfhp.org/wellness

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**