

## Первичная профилактика бронхиальной астмы

- Отказ от содержания комнатных растений и домашних питомцев
- Предотвращение контактов с раздражителями, способными вызвать аллергию (это в особенности касается табачного дыма)
- По возможности, регулярные поездки на морские или горные курорты



Государственное казенное учреждение здравоохранения Новосибирской области  
«Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
[www.rcmp-nso.ru](http://www.rcmp-nso.ru)



## Первичная профилактика бронхиальной астмы

- Поддержание жилых помещений в чистоте, регулярная влажная уборка
- Соблюдение правил личной гигиены
- Тщательный подбор парфюмерии и средств бытовой химии
- Минимизация количества «вещей-пылесборников» (ковров, мягких игрушек и т.д.)
- Переезд в экологически благополучный регион



Государственное казенное учреждение здравоохранения Новосибирской области  
«Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
[www.rcmp-nso.ru](http://www.rcmp-nso.ru)



## Первичная профилактика бронхиальной астмы

- Осторожный прием любых медикаментов (только после консультации с врачом)
- Своевременное лечение ОРВИ и других заболеваний верхних дыхательных путей
- Смена профессии, сопряженной с профессиональной вредностью



Государственное казенное учреждение здравоохранения Новосибирской области  
«Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
www.rcmp-nso.ru



## Первичная профилактика бронхиальной астмы

- Исключение из рациона аллергенных продуктов, а также пищи с высоким содержанием красителей, усилителей вкуса и консервантов
- Ведение активного образа жизни
- Исключение, по возможности, чрезмерных физических нагрузок и стрессов



Государственное казенное учреждение здравоохранения Новосибирской области  
«Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
www.rcmp-nso.ru



Ссылка для скачивания инфографики: <https://disk.yandex.ru/d/nruhubuymlabq>