



Kuv yuav ua li cas thiaj li tswj tau kuv txoj kev mob hawb pob ua tsis taus pa (asthma)?

- Paub txog cov tsos mob thiab cov kev qhia ceeb toom ntxov txog kev mob hawb pob ua tsis taus pa.
- Tham nrog koj tus kws kho mob thiab ua raws li lub tswv yim npaj kho koj tus mob.
- Kawm kom paub siv koj cov tshuaj thiab seb yuav ua li cas thaum twg mob hawb pob ua tsis taus pa.
- Paub txog seb dab tsi ua rau koj qhov mob hawb pob ua tsis taus pa huam tuaj thiab kawm txog seb yuav zam los yog tswj li cas.
- Siv lub ntsuas pa los ntsuas thiab teev cia seb koj lub ntsws ua hauj lwm zoo npaum li cas. Hais kom koj tus kws kho mob qhia seb yuav siv li cas.
- Tham nrog koj tus kws kho mob seb yuav qoj ib ce li cas thiaj yog rau koj.
- Noj cov khoom noj uas zoo, pw kom txaus thiab tswj koj txoj kev ntxhov siab.

Yog xav tau kev cob qhia txog kev noj qab haus huv tshaj no

CalViva Health cov tswv cuab:

Hu tus xov tooj muab Kev Pab Rau Cov Tswv Cuab nyob ntawm koj daim CalViva Health ID, los yog hu rau **1-888-893-1569** (TTY/TDD **1-800-431-0964**).

Hu Tus Xov Tooj Muab Kev Cob Qhia Txog Kev Noj Qab Haus Huv ntawm **1-800-804-6074** (TTY/TDD **1-800-431-0964**).

www.CalVivaHealth.org

Cov ncauj lus no tsis yog siv los hloov ib tug kws tshaj lij txoj kev kho kab mob kev nkeeg. Thov ua raws li koj tus neeg saib mob cov lus cob qhia.

BRO005801HO00 (1/16)

Tswj Koj Txoj Kev Mob Hawb Pob Ua Tsis Taus Pa (asthma)

Pib tam sim no!



Kev mob hawb pob ua tsis taus pa (asthma) yog dab tsi?

Kev mob hawb pob ua tsis taus pa yog ib yam mob rau cov ntsws thiab cov hlab ntsws uas ua rau kom ua pa nyuaj heev. Txhua leej txhua tus yuav mob tau kev mob hawb pob ua tsis taus pa tsis hais muaj pes tsawg xyoo li. Tsis muaj kev kho tau tus mob hawb pob ua tsis taus pa, tiam sis koj yuav ua tau tej yam los pab tswj kom tau.

Ib co tsos mob ntawm kev mob hawb pob ua tsis taus pa yog dab tsi?

Tej zaum koj muaj mob hawb pob ua tsis taus pa yog tias koj muaj ib los yog ntau tshaj ib qho tsos mob nram no:

- Hnoos
- Hawb pob
- Hauv siab ceev
- Ua pa tsis nto



Dab tsi ua rau kom muaj mob hawb pob ua tsis taus pa?

Kev mob hawb pob ua tsis taus pa tshwm sim thaum twg ua pa nyuaj. Yog koj mob hawb pob ua tsis taus pa, tej zaum muaj tej yam xeeb txob koj cov ntsws thiab ua kom pib txhaws. Cov ntawd yog hu ua “cov kev pib ua” kom mob hawb pob ua tsis taus pa. Sawv daws yuav tsis muaj cov kev pib uas zoo tib yam. Qee cov kev pib ua uas nquag muaj yog:

- Pa luam yeeb
- Hmoov paj thiab nroj
- Pwm
- Qee yam khoom noj
- Cua txias
- Kab tsuag
- Kab mob hauv lub ntsws
- Sib zog qoj ib ce
- Luag/quaj
- Hmoov av
- Phlaws tsiaj (phlaws tawv nqaij)
- Tshuaj tsw qab



Kuv yuav ua li cas thiaj li tswj tau cov kev pib ua rau kom kuv hawb pob ua tsis taus pa?

Ntawm no yog ib co tswv yim:

- Yog muaj tej phlaws tsiaj uas tsis haum rau koj lub cev, nws yuav zoo dua yog koj txhob muaj cov tsiaj tu saib.
- Ntxuav thiab ua kom koj cov dab da dej, dab ntxuav muag thiab cov phuum qhuav qhawv thiaj li tsis muaj pwm tuaj.
- Siv dej kub los ntxhua cov pam pua txaj thiab cov pam vov ib lim piam ib zaug.
- Tsis txhob haus luam yeeb los yog nqus cov pa luam yeeb los ntawm lwm cov neeg.
- Thaum cov caij ntuj no, khi ib txoj phuum los tiv thaiv koj lub qa.
- Nquag ntxuav koj ob txhais tes.
- Mus txhaj koob tshuaj tiv thaiv khaub thuas ua npaws (flu) txhua xyoo.