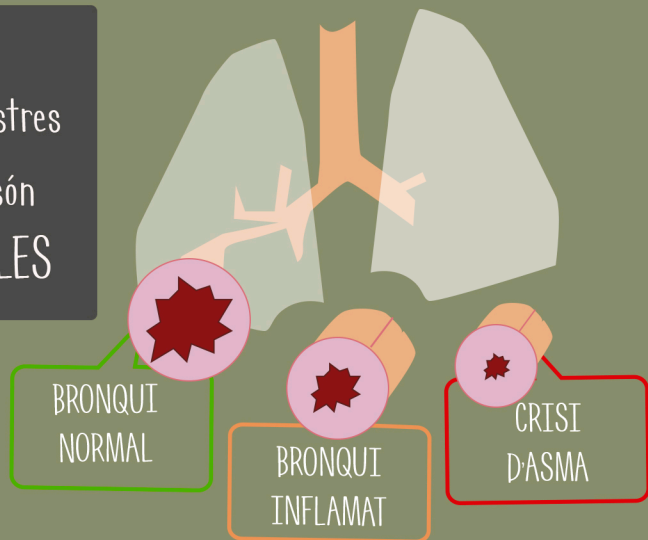


# La missió del Senyor Pulmó

AVENTURERS  
I AVENTURERES EN AQUEST  
VIATGE HAUREU DE  
COMBATRE ELS ENEMIGS  
DEL SENYOR PULMÓ.

Quan tenim  
ASMA, els nostres  
BRONQUIS són  
més SENSIBLES



## ELS ENEMIGS DEL SR. PULMÓ

1. Els àcars de la pols
2. La contaminació
3. El fum del tabac
4. Els pol·lens
5. El verí d'alguns insectes
6. La humitat
7. Les paneroles
8. El pèl de les mascotes
9. Alguns medicaments
10. Alguns aliments

Dibuixa aquí  
el teu pitjor  
enemic



1

## PROTEGIR

L'objectiu és **protegir-nos**  
de l'enemic.

### POL·LEN

1. Tanca les finestres de la casa a primera i última hora del dia.
2. Evita les activitats a l'aire lliure quan hi ha més pol·len.

### ANIMALS

- Evita conviure amb ells, però si el tens:
1. Que no entri a la teva habitació
  2. Banya'l amb freqüència

### FONGS

1. Evita estar a llocs amb poc sol
2. Evita tenir plantes a casa
3. Tracteu i preveniu les humitats a les parets.

### TEMPERATURA

1. Evita els canvis bruscos de temperatura
2. Abrigat bé

### EXERCICI

1. Escalfa abans
2. Evita fer esport si tens algun símptoma.
3. Utilitza l'inhalador blau si cal uns min. abans de l'exercici

### ÀCARS

1. Ventila bé la casa
2. Evita tenir peluixos, mantes i moltes coses a l'habitació que acumulen pols.



2

## ATACAR

Hem d'utilitzar les 3  
armes més poderoses per  
atacar l'asma: els **inhaladors**  
de rescat i de manteniment i **LA CÀMARA**.



1

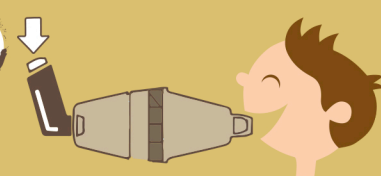


Mou-lo bé

2



3



Respira 8 cops dins  
la càmera

4



Espera mig min.  
si has de repetir

5



Esbandeix-te la boca  
o rentat les dents

3

## COMBATRE

Aquest atac és només quan  
tenim una **CRISI D'ASMA**.



1

Intenta estar  
tranquil

2



fes 4 inh. de rescat  
separades per 30-60s.  
REPETEIX CADA 20 MIN

3

En 24-48h ves a veure  
la teva infermera o  
pediatre

**SI MILLORES**  
Continua fent  
2-4 inh cada 4h

**SI NO MILLORES**  
Cal que aneu a  
**URGÈNCIES**