

## Com'è, quando si soffre d'asma?



## Com'è, quando si soffre d'asma?



- Si fa fatica a respirare.
- Manca l'aria,  
soprattutto quando si fanno sforzi e di notte.
- Quando si respira si sente un sibilo.
- Si percepisce un senso di costrizione al petto.
- Si hanno attacchi di tosse.

## Fattori scatenanti dell'asma



Pelo di animali

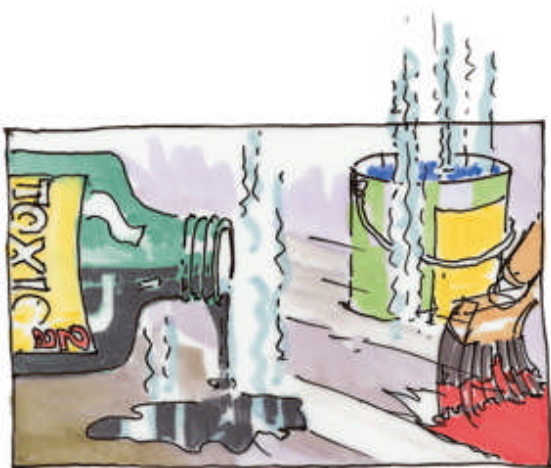


Polline

## Fattori scatenanti dell'asma



Aria viziata e inquinata



Vapori di solventi

## Fattori scatenanti dell'asma



Freddo, nebbia e affaticamento fisico



Malattie da raffreddamento

## I bambini con l'asma sanno cosa devono fare



- Un bambino su dieci soffre di asma.
- I bambini con l'asma misurano ogni giorno la funzionalità dei loro polmoni.
- Mattina e sera inalano dei medicinali per poter respirare meglio.
- Fanno tutti i giorni degli esercizi di respirazione.

## I bambini con l'asma sanno cosa devono fare



- Sanno quali sono i fattori che potrebbero provocare un attacco d'asma e li evitano.

### Esempi

- Si tengono lontani dai gatti e li accarezzano solo con lo sguardo.
- Evitano l'aria viziata e inquinata.
- Non esagerano con l'attività sportiva.

## I bambini con l'asma sanno cosa devono fare



E se improvvisamente manca loro l'aria, cosa fanno?

- Sanno che posizione assumere e che esercizi fare per favorire la respirazione.
- Inalano il loro spray.
- Hanno sempre con loro un sacchettino con i medicinali da prendere nei casi di emergenza.





## I bambini con l'asma sanno cosa devono fare



Quando vanno da qualche parte con gli amici o vengono invitati a casa di qualcuno, spiegano perché non possono accarezzare troppo a lungo le caprette o quel bel cane, perché non possono prendere in braccio il gatto, spiegando anche che la loro malattia non è assolutamente contagiosa per gli altri bambini.

## I bambini con l'asma sanno cosa devono fare



Quando vanno in gita o passano una settimana in montagna con la scuola, avvisano l'insegnante se hanno bisogno di fare una pausa.