

We know you are concerned about your children's health since they have been diagnosed with asthma, and you want to do whatever you can to keep them healthy. Children with asthma have airways that are sensitive to triggers, or things that start their asthma.

To control the asthma, you must identify triggers in your home and child's surrounding, establish a relationship with their doctor, and keep the child's school informed of any health issues.

Over the next 2 years the Lynn Public School, the Room to Breathe, Lynn Community Health Center and Lynn Housing Authority will be working together to assist parents with children who have a diagnosis of asthma to make their home a better place to live and breathe.

This work has been made possible due to the generous grant from the Department of Public Health Prevention Wellness Trust Fund.




JUMP INTO FALL WITH GOOD HEALTH

- Take your inhaler 15 minutes before any physical activity.
- Get 30-60 minutes of physical activity every day.
- Always carry your inhaler with you.
- If you have an EpiPen, always carry it with you.
- Fall is time to get your flu shot.
- Book your appointment today if you haven't been for a wellness visit.



HELP REDUCE ASTHMA TRIGGERS WITH IPM

IPM OR INTEGRATED PEST MANAGEMENT IS AN EFFECTIVE AND ENVIRONMENTALLY SENSITIVE APPROACH TO PEST MANAGEMENT THAT RELIES ON A COMBINATION OF COMMON-SENSE PRACTICES.

▶ LHAND'S FALL TIPS FOR IPM

- Install door sweeps that seal all cracks at the bottom of the door.
- Rake and remove leaves and leaf piles, trim tall grass, branches and vegetation away from your home.
- Keep pests from eating Halloween pumpkins by create a homemade repellent. Spray or wipe the pumpkin with vinegar or hot pepper sauce. And reapply when needed.
- Keep exterior trash cans tightly closed and remove all trash from inside daily.



TIME TO GET FLU SHOTS

CITY OF LYNN FLU CLINICS ARE BEING HELD ON **SATURDAYS OCTOBER 3RD AND 24TH ONLY FROM 10AM-1PM**

NO APPOINTMENT NEEDED

Address: 3 City Hall Square | Lynn, Ma 01901
City Hall Clinic Room 103.

Parking: On Johnson Street as well as handicap accessibility.



Now that your child is in school, here are some Asthma tips for a good school year:

1. SCHEDULE AN ASTHMA CHECK-UP WITH YOUR CHILD'S HEALTH CARE PROVIDER TO:

- Review current medications
- Fill out any required school forms
- Create or Update Asthma Action Plan (AAP)
- Receive the Flu vaccine

2. VISIT THE SCHOOL NURSE TO REVIEW THE FOLLOWING:

- Asthma Polices at the School
- Required forms for medications at school
- Deliver all necessary medications at school
- Your child's triggers and steps to reduce them in the classroom
- Asthma Action Plan (AAP)
- Exercise
- Communication Plan



SEASONAL CLEANING CHECKLIST



- Vacuum all floors and under furniture
- Clean all vacuum filters/change bags
- Wash throw rugs
- Wash/wipe ceiling fans, lights and doors
- Clean air purifying machine filter
- Spray Allergen Reducing Spray and Air Freshener on all fabrics
- Wash/Change curtains
- Vacuum all heating vents and baseboard or heating source




Sabemos que usted está preocupado por la salud de sus hijos, ya que han sido diagnosticados con asma, y queremos hacer todo lo posible para mantenerlos sanos. Los niños con asma tienen vías respiratorias sensibles a los factores desencadenantes, o cosas que comienzan su asma.

Para controlar el asma, debe identificar los factores desencadenantes en su casa y alrededores del niño, establecer una relación con su médico y mantener la escuela del niño informado de cualquier problema de salud.

En los próximos 2 años Lynn Public School, Room to Breathe, Lynn Community Health Center y Lynn Housing Authority estarán trabajando juntos para ayudar a los padres con niños que tienen un diagnóstico de asma para que su hogar sea un lugar mejor para vivir y respirar.

Este trabajo ha sido posible gracias a la generosa subvención del Department of Public Health Prevention Wellness Trust Fund.



COMIENZA EL OTOÑO CON BUENA SALUD

- Tome su inhalador 15 minutos antes de cualquier actividad física.
- Realice 30-60 minutos de actividad física todos los días.
- Lleve siempre el inhalador con usted.
- Si usted tiene un EpiPen siempre llévelo con usted.
- El otoño es tiempo para obtener su vacuna contra la gripe.
- Reserve su cita hoy mismo si no ha realizado una visita médica.



AYUDE A REDUCIR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA CON EL MIP

MIP O MANEJO INTEGRADO DE PLAGAS ES UN ENFOQUE EFICAZ Y SENSIBLE CON EL MEDIO AMBIENTE PARA EL MANEJO DE PLAGAS QUE SE BASA EN UNA COMBINACIÓN DE PRÁCTICAS DE SENTIDO COMÚN.

► CONSEJOS MIP DE OTOÑO DE LHAND

- Instale corredores en las puertas para sellar las grietas en la parte inferior.
- Rastrille y quite las hojas, corte la hierba alta, ramas y vegetación fuera de su casa.
- Evite que las plagas coman calabazas de Halloween creando un repelente casero.

- Rocíe o limpie la calabaza con vinagre o salsa picante. Y vuelva a aplicar si es necesario.
- Mantenga los botes de basura exteriores bien cerrados y retire toda la basura del interior todos los días.



TIEMPO PARA VACUNAS CONTRA LA GRIPE

LAS CLINICAS PARA GRIPE DE LA CIUDAD DE LYNN SE LLEVARAN A CABO LOS **SÁBADOS 3 Y 24 DE OCTUBRE SOLAMENTE, DE 10AM-1PM**

NO SE NECESITA CITA

Dirección: 3 City Hall Square | Lynn, Ma 01901
City Hall Clinic Room 103.

Parqueo: En Johnson Street también con accesibilidad para discapacitados.



Ahora que su hijo está en la escuela, he aquí algunos consejos para el asma para un buen año escolar:

1. PROGRAME UN CHEQUEO DE ASMA CON EL PROVEEDOR DE SALUD DE SU HIJO PARA:

- Revisar los medicamentos actuales
- Completar cualquier formulario requerido por la escuela
- Crear o Actualizar un Plan de Acción para el Asma (AAP)
- Recibir la vacuna de la gripe

2. VISITE LA ENFERMERÍA DE LA ESCUELA PARA VERIFICAR:

- Políticas de Asma de la escuela
- Formularios requeridos para medicación en la escuela
- Entregar los medicamentos necesarios a la escuela
- Los desencadenantes de su hijo y métodos para reducirlos en clase
- Plan de Acción para el Asma (AAP)
- Ejercicios
- Plan de Comunicación



- Pase la aspiradora por todos los pisos y debajo de los muebles
- Limpie el filtro de la aspiradora / cambie las bolsas
- Lavar todas las alfombras de adorno.
- Lavar y limpiar los ventiladores de techo, luces y puertas
- Limpie el filtro de la máquina purificadora de aire
- Rocíe el ambientador llamado Reducción de Alérgenos a todas las telas
- Lave y/o cambie todas las cortinas de la casa
- Pase la aspiradora a todos los respiraderos de la calefacción en el hogar

