

County of Kern

ASTHMA RESOURCE DIRECTORY

Directorio de Recursos de Asma

November 2017

Sponsored by

Patrocinado por el



Copyright Waiver

Since the Asthma Coalition of Kern County Asthma Resource Directory is intended to serve as a resource for those concerned about asthma, any part of this directory may be reproduced without prior permission from the Asthma Coalition of Kern County. Citation as to source, however, is appreciated.

Disclaimer

The Asthma Coalition of Kern County *Asthma Resource Directory* is strictly for informational purposes only. Attempts have been made to ensure the accuracy of this directory, however, information changes rapidly. Therefore, the Asthma Coalition of Kern County, including its members and the organizations they represent, hereby specifically disclaim any liability for loss associated with the use of this directory. In addition, mention of any resources or organizations does not constitute endorsement by the Asthma Coalition of Kern County.*

For Additional Information

Electronic copies of the Asthma Resource Directory are also available.

For additional information, contact: AsthmaCoalitionofKern@gmail.com

[facebook.com/kernasthma](https://www.facebook.com/kernasthma)

*This directory is updated semi-annually and is subject to change.

Acknowledgements

The development of these materials was supported in part by the California Asthma Public Health Initiative and California Department of Public Health with funding from the Cigarette and Tobacco Products Surtax Fund (Prop 99) Unallocated Account (UA).

Copyright Renuncia

Desde la Coalición de Asma del Condado de Kern Asma Directorio de Recursos se destina a servir como un recurso o los interesados sobre el asma, cualquier parte de este directorio puede ser reproducido sin autorización previa de la Coalición de Asma del Condado de Kern. La referencia de este directorio como fuente será apreciada.

Renuncia

La Coalición del Asma del Condado de Kern Asma Directorio de Recursos es estrictamente para propósitos informativos solamente. Se han hecho intentos para asegurar la exactitud de este directorio, sin embargo, la información cambia rápidamente. Por lo tanto, la Coalición de Asma del Condado de Kern, incluidos sus miembros y las organizaciones que representan, por este medio especial, negamos cualquier responsabilidad por pérdida asociada con el uso de este directorio. Además, la mención de los recursos o las organizaciones no constituye aprobación por parte de la Coalición de Asma del Condado de Kern.*

Para obtener información adicional

Las copias electrónicas del *Directorio de Recursos de Asma* están disponibles.

Para obtener información adicional, comuníquese con: AsthmaCoalitionofKern@gmail.com

facebook.com/kernasthma

* Este directorio se actualize semestralmente y está sujeta a cambios.

Agradecimientos

El desarrollo de estos materiales fue apoyado en parte por la California Asma Salud Pública Initiative y California Departamento de Salud Pública con financiamiento del cigarrillo y productos de tabaco Contribución Adicional Fondo (Prop 99) no asignado de la cuenta (AU).

TABLE OF CONTENTS

Section	Page
Asthma Coalition of Kern County	6
Overview	7
Asthma Education	11
Tips for Better Asthma Management	12
Asthma Triggers	16
Asthma Tools	20
Asthma Friendly Checklist	20
Asthma Control Tests & Asthma Action Plans	22
Asthma Resources	24
Air Quality	25
Asthma & Allergy Specialists and Pulmonologists	26
Clinics	28
Health Plans	31
Hospitals	33
Pharmacies	34
Public Health Nurses	37
Urgent Care Centers	38
Public Transportation	40
Mobile Apps	41
Interactive Online Games	42
Attachements	
A – How To Use Your Peak Flow Meter	43
B – How To Control Things That Make Your Asthma Worse	47
C – How To Use Your Metered-Dose Inhaler	53

TABLA DE CONTENIDO

Sección	Página
Coalición contra el Asma del Condado de Kern	6
Resumen	9
Educación sobre el Asma	11
Consejos para un mejor control del asma	14
Desencadenantes del Asma	18
Herramientas de Asma	20
Asma-Lista de Comprobación	21
Pruebas de Control del Asma y Asma Planes de Acción	23
Recursos del Asma	24
Calidad del Aire	25
Especialistas en Alergia y Asma Neumología	26
Clínicas	28
Planes de Salud	31
Hospitales	33
Farmacias	34
Enfermeras de Salud Pública	37
Centros de Salud de Urgencia	38
Transporte Pública	40
Aplicaciones Móviles	41
Juegos Interactivos en Línea	42
Accesorios	
A – Cómo Usar Su Medidor de Flujo Máximo	45
B – Cómo Controlar Las Cosas Que Hacen Su Asma Peor	50
C – Cómo usar su Inhalador de la Método-Dosis	54

COALICIÓN CONTRA EL ASMA DEL CONDADO DE KERN

The Asthma Coalition of Kern County members represent the following organizations and agencies:

La Coalición del Asma del Condado de Kern miembros representan a las organizaciones y organismos siguientes:

American Lung Association in California
Bakersfield City School District
Bakersfield Family Medical
Bike Bakersfield
City of Arvin
Clinica Sierra Vista
Community Action Partnership of Kern
Delano Unified Elementary School District
Golden Empire Transit System
Health Net
Individual Community Members
Kaiser Permanente
Kern Council of Governments
Kern County Superintendent of Schools
Kern Health Systems
National Health Services, Inc.
Public Health Services Department – County of Kern
Urban Forest
San Joaquin Valley Air Pollution Control District

OVERVIEW

Asthma is one of the most common chronic diseases of childhood, affecting an estimated 6 million children and more than 22 million Americans. In Kern County, approximately 131,000 children and adults have been diagnosed with asthma. The patient, their family, and society are all affected by asthma, in terms of lost work or school days; a decrease in the quality of life; and in avoidable emergency room (ER) visits, hospitalizations, and possibly death.

Asthma is defined as a chronic condition which causes airway constriction (tightness) and inflammation (swelling). Asthma makes it more and more difficult to breathe in and out which leads to repeated episodes of wheezing, breathlessness/shortness of breath, chest tightness, and coughing (particularly at night or early morning).

Inflammation is swelling of the lining of the airways and is the primary cause of an asthma attack. Inflammation causes an increased production of mucus, coughing, and airway constriction. Chronic inflammation in time may result in lung remodeling, which will lead to permanent cell damage and a loss in normal lung function damage. Inflammation is usually treated with controller medications, which includes inhaled steroids.

Constriction occurs when the lining of the airway is irritated/inflamed and the smooth muscle around the airway tightens/constricts. Since the airway is flexible, the muscle tightens around the airway and it gets smaller, making it harder to breathe. Constriction is usually treated with a quick-relief medication, known as a rescue medication.

Asthmatics and their families should be educated to recognize their particular signs and symptoms, also how to avoid those *triggers* (see Triggers) that bring them on. The goal for all asthmatics should be to achieve and maintain control of their symptoms. It is important for asthmatics to understand that a *peak flow meter* may help them recognize and prevent an impending attack or lessen its severity by early detection.

Peak flow meter is a device that a patient blows into that measures the highest speed or force that they can produce from one's breathe. The patient takes several measurements at different times of the day, for 2- 3 weeks, the highest then becomes their personal best and the goal for good asthma control. Any effort after that is less than 80% of that personal best is an indication of a worsening asthma condition (See Attachment A)

People with asthma should expect their asthma to be under control, which means experiencing few, if any, symptoms. Control is defined at a minimum as a significant decrease in the strength and frequency of their asthma attacks to none at all, and whether the established goals of therapy are being met. All diagnosed asthmatics, no matter their severity level including those who have few or have had a complete loss of symptoms, should always carry a rescue inhaler. ALL asthmatics are at risk for future asthma attacks even if they are taking controller medications.

One measure of asthma control is the Rule of Two. Your asthma may be out of control if you:

- *Use a quick relief medication more than TWO times a week (not including exercise induced bronchospasm – EIB)*
- *Wake up at night with shortness of breath more than TWO times a month.*
- *Refill a quick-relief medicine more than TWO times a year.*

Good asthma control helps reduce missed school or work days, emergency and urgent care visits, unscheduled doctor visits, and hospitalizations.

Resumen

El asma es una de las enfermedades crónicas más comunes de la infancia, afectando a un estimado de seis millones de niños y más de 22 millones de americanos. En el condado de Kern, aproximadamente 131 mil niños y adultos han sido diagnosticados con asma. El paciente, su familia, y la sociedad son afectados por el asma, en terminas de pérdida de trabajo o días de escuela, calidad de vida, hospitalizaciones, y posiblemente muerte.

El asma se define como una condición crónica que causa opresión e inflamación en el conducto de ventilación. El asma hace que a la persona se dificulte respirar lo que conduce a episodios repetidos de falta de aliento en el pecho y tos (particularmente en la noche y temprano en la mañana).

Inflamación es hinchazón de mucosa de las vías respiratorias y es la causa primaria de los ataques del asma. La inflamación causa un aumento de flema, tos, y opresión de las vías respiratorias. Inflamación crónica a su tiempo puede resultar en remodelación de los pulmones, lo que conduce a un daño permanente de células y una pérdida de función pulmonar normal. La inflamación es usualmente tratada con medicamento controlado, que incluye esteroides inhalados.

Opresión ocurre cuando la vías respiratorias se irritan/inflan y los músculos suaves alrededor se aprietan/ oprimen, ya que la vía respiratoria es flexible, el músculo se estrecha alrededor de la vía respiratoria y se hace más pequeño, lo que resulta en dificultad al respirar. Opresión es usualmente tratada con medicamento de alivio rápido conocida como medicamento de rescate.

Asmáticos y sus familias deben de aprender a reconocer síntomas particulares, también a evitar los desencadenantes de estos ataques. El objetivo de todos los asmáticos debería ser lograr y mantener control de sus síntomas. Es importante que los entiendan que un medidor de flujo máximo puede ayudar a reconocer y prevenir un ataque inminente o a reducir su gravedad mediante la detección temprana.

Medidor de flujo máximo es un dispositivo que un paciente sopla y mide la más alta velocidad o la fuerza que pueden producir a partir de un aliento. El paciente toma varias medidas en diferente tiempo del día, por dos a tres semanas, la medida se convierte en su mejor marca personal y la meta para un buen control del asma. Si cualquier esfuerzo es menos de 80% de la marca personal, es una indicación de una condición de empeoramiento del asma (refiera al accesorio A).

La gente con asma deben esperar que su asma esté controlada, lo que significa menos síntomas. El control del asma se puede definir como una disminución significativa de fuerza y la frecuencia de los ataques. Todos los asmáticos sin importar su nivel de gravedad deben llevar siempre un inhalador de rescate. Todos los asmáticos tienen riesgo de ataques de asma futuros, incluso si están tomando medicamentos de control.

Una de las medidas de control del asma es la Regla de Dos. Su asma puede estar fuera de control si:

- Usa un medicamento de alivio rápido más de DOS veces a la semana.
- Despierta en la noche con falta de aire más de DOS veces al mes.
- Vuelva a llenar un medicamento de alivio rápido más de DOS veces al año.

Buen control del asma ayuda a reducir la pérdida de días de trabajo o de escuela, visitas a la sala de emergencia, visitas sorpresivas al doctor y hospitalizaciones sorpresivas.

Asthma Education / Educación Sobre el Asma

The purpose of Asthma Education is to improve patient and community knowledge of asthma and asthma management.

El propósito de la educación de asma es para mejorar el conocimiento para los pacientes y la comunidad sobre la asma y administración de asma.

American Lung Association in California (ALAC)

www.californialung.org

Asthma & COPD Education Center

8200 Stockdale Hwy M10-196

Bakersfield, CA 93309

(661) 873-4031

(661) 345-8032

info@asthmaandcopdeducationcenter.com

jsnobarger@asthmaandcopdeducationcenter.com

sborradori@asthmaandcopdeducationcenter.com

Tips for Better Asthma Management

ASTHMA is a serious chronic illness, and the total number of people with asthma continues to rise. Asthma is a controllable disease with an established partnership between the patient and healthcare provider, and by following the agreed upon treatment plan. The purpose of this Resource Directory is to help you find some tools that can be used to effectively control asthma. The following actions are critical to good management of asthma:

1. CONSULT WITH YOUR HEALTHCARE PROVIDER

Your healthcare provider can prescribe the right medications that will get and keep your asthma under control. Your healthcare provider can explain to you how to properly take or administer the medications with their varied delivery devices, so that you can receive the greatest possible benefit from them as possible. Your provider can also teach you how to recognize your signs and symptoms leading up to an asthma attack, so you can respond before your symptoms get worse.

2. MANAGE YOUR TRIGGERS (see Attachment B)

Asthma attacks are triggered by or made worse by environmental factors, those things that you come in contact with in your everyday life. These factors or *triggers* include:

- smoke from any source, including second-hand smoke;
- dust from vacuuming to dust blowing on a windy day;
- pet dander;
- pollens;
- grass & weeds;
- indoor or outdoor mold, such as water damage to decaying leaves or compost;
- cockroaches;
- aerosols;
- VOCs (volatile organic compounds that give off gases) such as paint, nail polish, perfume, glues, cleaning agents, carpeting, upholstered furniture, etc.
- cold air;
- stress;
- allergies to food or medications;
- upper respiratory infections; and
- exercise (known as EIB – exercise induced bronchospasm).

By knowing your own particular triggers, you may avoid those sign and symptoms that lead to a full-blown asthma attack. Keep track of the environment around you when you experience an asthma attack. This can help you and your health care provider determine what your personal triggers are and how they can be controlled.

3. HAVE AN ASTHMA ACTION PLAN

An asthma plan (see Resources) is a written guide prepared for you by your healthcare

provider to give you the information you need to control your asthma. It uses three different color zones to instruct you on how and when to use your asthma medications and instructions on when you need to contact a healthcare professional or go to an emergency room.

4. TAKE MEDICATIONS AS PRESCRIBED (See Attachment C)

- Rescue Medications are medications used to help you when an asthma attack is happening. Typically a doctor will list this prescription on your Asthma Action Plan in the Yellow and Red Zones. These medications are most effective when taken at the earliest recognition of your signs and symptoms (such as, Albuterol, such as PROVAIR, Ventolin, Proventil, etc.) or Levalbuterol (Xopenex)
- Controller Medications are medications that are used to prevent, or to decrease the strength and frequency of an asthma attack. They are taken every day, even when you have no asthma symptoms. (Inhaled corticosteroids such as QVAR, Alvesco, Pulmicort, Flovent, etc. or long acting bronchodilators (LABA) combined with a corticosteroid such as Advair or Symbicort)

Consejos para un Mejor Control del Asma

El ASMA es una enfermedad crónica grave, y el número de personas con asma sigue aumentando. Sin embargo, el asma es controlable. El propósito de este Directorio de Recursos es para ayudarle a encontrar algunas herramientas que pueden utilizarse para el control efectivo del asma. Las siguientes acciones son fundamentales para un buen manejo del asma:

1. Consulte con su proveedor de atención médica

El médico puede prescribir los medicamentos adecuados para mantener el asma bajo control. El proveedor puede explicar a usted cómo tomar correctamente los medicamentos o administrar de manera que pueda recibir el mayor beneficio posible de ellos. Su profesional médico también le puede enseñar a reconocer los signos y síntomas de un episodio de asma para poder intervenir antes de que los síntomas empeoran.

2. Administre su Desencadenantes (refiera al accesorio B)

Los episodios de asma son desencadenados por o agravados por factores ambientales. Estos factores incluyen *el humo de segunda mano, el polvo, la caspa animal, polen, pasta, hierbas, moho y cucarachas*. A veces, episodios de asma pueden desencadenarse por el frío o los olores fuertes como perfumes o productos de limpieza. Al evitar estos desencadenantes, puede evitar la escalada que conduce a un ataque de asma en toda regla. No pierda de vista el medio ambiente a su alrededor cuando usted experimenta un ataque de asma. Esto puede ayudarle a usted ya su proveedor de atención médica determinar cuáles son sus disparadores personales son y cómo se puede controlar.

3. Tener Un Plan De Acción Para El Asma

Un plan de asma (refiera al Herramientas y Recursos) es una guía escrita preparada para usted por su proveedor de atención médica para darle la información que necesita para controlar su asma. Utiliza tres zonas de color para darle instrucciones sobre cómo y cuándo utilizar su medicación para el asma y las instrucciones sobre cuándo usted necesita ponerse en contacto con un profesional de la salud.

4. Tome los Medicamentos Recetados (refiera al accesorio C)

Los medicamentos de rescate son fármacos utilizados para ayudarte a la hora de un episodio de asma que está sucediendo. Normalmente, un médico le receta está lista en su Plan de Acción para el Asma en las zonas Rojas y Amarillas. Estos medicamentos son más afectivos cuando son tomados cuando el paciente siente sus primeros síntomas, tal como Albuterol, Provoir, Ventolin, Proventil, etc.) o Levalbuterol (Xopenex).

Medicamentos de control son medicamentos que se usan para prevenir un episodio de asma. Se toman todos los días, incluso cuando no tiene síntomas de asma. (Inhalar corticosteroides

como QVAR, Alvesco, Pulmicort, Flovent, etc. O broncodilatadores de acción larga combinado con un corticosteroide como Advair o Symbicort).

Asthma Triggers and Associated Conditions

Triggers or Environmental factors to avoid

- 1) Smoke from any source----second hand smoke, wood/grass/food/trash burning.
- 2) Cockroach dander and fecal material.
- 3) Rat & mice dander, fecal material or urine.
- 4) Animal dander----cats, dogs or any furred pets.
- 5) Indoor mold, mildew & fungus-----humidifiers, water damage, swamp coolers, etc.
- 6) Outdoor mold----compost, decaying leaves, rotting garbage, etc.
- 7) VOC's----perfumes, spray paint, glues, nail polish, cleaning agents, upholstered furniture, carpeting, etc.
- 8) Cold air----especially the transition from very warm to very cold.
- 9) Poor air quality---particularly when it's hot.
- 10) Exercise or EIB (exercise induced bronchospasm)
- 11) Allergies to food or medications
- 12) Pollens----weeds, grass, trees & flowers.
- 13) Stress---strong emotions, either laughing or crying.
- 14) Dust----indoor/vacuuming, fans blowing or outdoor/stormy weather or construction.
- 15) Dust mites
- 16) Aerosols----cleaning sprays, hair spray & air fresheners, etc.
- 17) Upper respiratory infections
- 18) Change in weather or seasonal changes

Other conditions that you may that will make it more difficult to control your asthma, called comorbidities

- 1) Allergic Bronchopulmonary Aspergillosis (ABPA)
- 2) Gastroesophageal Reflux (GERD)
- 3) Obesity
- 4) Obstructive Sleep Apnea (OSA)
- 5) Rhinitis/Sinusitis
- 6) Stress, Depression and Psychosocial Factors in Asthma

Things that may be part of our everyday lives that may make control inconsistent or impossible to maintain

1) Medication Sensitivities

a) Aspirin

b) Beta-Blockers--- eg. blood pressure medication.

2) Sulfite Sensitivity---avoid processed potatoes, shrimp, dried fruit, beer or wine.

3) Infections

a) Viral Infections

- Respiratory syncytial virus (RSV)

- Rhinovirus

- Influenza virus

b) Bacterial infections

Desencadenantes del Asma

- 1) El humo procedente de cualquier fuente---humo de segunda mano,
Madera/pasto/comida/la quema de basura
- 2) Caspa y heces de cucarachas
- 3) Caspa de ratas y ratones, heces y orina
- 4) Caspa de Animales----gatos, perros o cualquier animal pelaje.
- 5) Moho de interior, hongos---- humectadores, bacterias del agua, refrigeradores del pantano, etc.
- 6) Moho del exterior----el decaimiento de hojas, descomposición de basura, etc.
- 7) COV (compuestos orgánicos que emiten gases) tal como pintura, perfume, pegamentos, productos de limpieza, tejidos de alfombra, muebles tapizados, etc.
- 8) Aire frío---- especialmente durante cambio de clima extreme
- 9) Mala calidad del aire----específicamente durante tiempo de calor.
- 10) Actividades físicas
- 11) Alergias a comida o medicamentos
- 12) Polen----hierbas, pasto, árboles y plantas.
- 13) Estrés----emociones fuertes, risa, o llanto.
- 14) Polvo----de interior, aspiradoras, abanicos, durante construcción o mal tiempo.
- 15) Ácaros del polvo
- 16) Aerosoles
- 17) Infecciones respiratorias superior, y actividades físicas
- 18) Cambios de clima

Otras condiciones que puede dificultar el control sobre la asma, llamado comorbidities

- 1) Aspergilosis broncopulmonar alérgica
- 2) Reflujo gastroesofágico
- 3) Obesidad
- 4) Apnea de sueño obstructor
- 5) Rinitis/sinusitis
- 6) Tensión, depresión y factores psicosociales en asma

Cosas que pueden ser parte de nuestras vidas cotidianas que puedan hacer control contrario o imposible mantener

1) Sensibilidades de la medicación

a) Aspirina

b) Beta bloqueadores --- ejemplo; medicación de la presión arterial.

2) Sensibilidad del sulfito--- evite las patatas, el camarón, las frutas secas, la cerveza o el vino procesado.

3) Infecciones

a) Infecciones virales

- Virus sincitial respiratorio

- Rhinovirus

- Virus de gripe

b) Infecciones bacterianas

ASTHMA TOOLS / HERRAMIENTAS

Asthma-Friendly Checklist

How Asthma-Friendly Is Your School?

- ✓ Have you helped create or shared an asthma action plan for your child at school?

- ✓ Is there signage posted at school declaring the campus as tobacco free? Are there No Smoking signs posted?

- ✓ Is your school sensitive to improving indoor air quality? (Reducing fumes from perfumes cleaning chemicals, paints, pesticides, and other strong odors)

- ✓ Does the school keep furry pets or animals out of the classroom?

- ✓ Is a school nurse available all day, every day?

- ✓ If not, is a nurse or certified asthma educator available to the school to assist students with asthma in following their asthma action plan; signs and symptom recognition; trigger avoidance; and, responding to potential problems associated with sports, physical education and field trips?

- ✓ Does the school follow California Law (California Education Code Section 49423.1) and support the doctor's order for your child to have and take their medication at school?

- ✓ Does the school have an emergency plan for taking care of a child having an asthma attack?

- ✓ Do school personnel know exactly what to do, who to call and when to call physicians or the ambulance?

- ✓ Does someone teach the school staff about asthma, asthma action plans and asthma medicines?

- ✓ Does someone teach all students about asthma and how to help a classmate who has an asthma attack?

- ✓ Do students have good options for fully and safely participating in physical education class and recess?
Do students have access to asthma medication at least 15 to 20 minutes before PE class?

Asma-Lista de Comprobación

Asma en Las Escuelas – ¿Están Listos?

- ✓ ¿Su hijo tiene un plan de acción para el asma en los archivos de la escuela?
- ✓ ¿Está la escuela libre de tabaco todo el tiempo? Hay señalamientos de No Fumar?
- ✓ ¿Tiene la escuela mantener una buena calidad del aire interior? (La reducción de los gases de los pesticidas, perfumes, productos químicos de limpieza, pinturas y otros olores fuertes)
- ✓ ¿Es su escuela sensible a la mejora de la calidad del aire en interiores?
- ✓ ¿Están prohibidos los animales con mucho pelo de aulas?
- ✓ ¿Hay una enfermera en la escuela durante el día, todos los días?
- ✓ Si no, hay una enfermera o educador del asma certificado a disposición de la escuela para ayudar a los estudiantes con asma en seguir su plan de manejo, manejo de los síntomas y el manejo de cuestiones con el deporte, la educación física y las excursiones?
- ✓ ¿Pueden los niños tomar medicamentos en la escuela según lo recomendado por su médico y los padres?
- ✓ ¿Tiene la escuela un plan de emergencia para el cuidado de un niño que tiene un ataque de asma?
- ✓ ¿El personal de la escuela saben exactamente qué hacer, a quién llamar y cuándo llamar al médico o la ambulancia?
- ✓ ¿Alguien le enseñan al personal de la escuela sobre el asma, los planes de manejo del asma y medicinas para el asma?
- ✓ ¿Alguien le enseña a todos los estudiantes acerca del asma y cómo ayudar a un compañero de clase que lo tiene?
- ✓ ¿Los estudiantes tienen buenas opciones para la plena y segura que participan en la clase de educación física y el recreo? ¿Los estudiantes tienen acceso a los medicamentos antes de la clase de educación física?

Asthma Control Tests & Asthma Action Plans

Handouts for Adults & Children -- <http://www.pamf.org/asthma/education/handouts.html>

- Childhood Asthma Control Test for Children 4 to 11 yrs.
(English and Spanish – under ‘Managing Your Asthma’)
- Asthma Control Test (ACT) for People 12 yrs. and older.
(English and Spanish - under ‘Managing Your Asthma’)
- Adult Asthma Control Test (English and Spanish)
- Sample Action Plans for adults and children

Asthma Control Tests -- <http://www.asthmacontrol.com/>

- Adult & Child (English & Spanish)

Interactive Asthma Action Plan -- <http://www.asthma-iaap.com/about.html>

- The interactive Asthma Action Plan (iAAP) is a computerized clinical decision support tool for licensed health care providers who treat patients who have asthma.
- It is not a diagnostic tool and should only be used when the provider has confirmed a patient actually has asthma.
- Adult & Child (English & Spanish) <http://www.asthma-iaap.com/resources.html>

Pruebas de control del Asma y el Asma Planes de Acción

Documentos para Adultos y Niños – <http://www.pamf.org/asthma/education/handouts.html>

- Prueba de Control del Asma Infantil para niños de 4 a 11 años.
(Inglés y español – en la “Administración del asma”)
- Prueba de Control del Asma (ACT) para las personas de 12 años. Y mayores
(Inglés y español – en la “Administración del asma”)
- El asma de adultos Prueba de Control para (Inglés y español)
- Ejemplo de planes de acción para adultos y niños

Pruebas de Control del Asma — <http://www.asthmacontrol.com/>

- Adultos y Niños (Inglés y Español)

Interactive Asthma Action Plan -- <http://www.asthma-iaap.com/about.html>

- Adultos y Niños (Inglés y Español) <http://www.asthma-iaap.com/resources.html>
- The interactive Asthma Action Plan (iAAP) is a computerized clinical decision support tool for licensed health care providers who treat patients who have asthma.
- It is not a diagnostic tool and should only be used when the provider has confirmed a patient actually has asthma.

ASTHMA RESOURCES / RECURSOS DEL ASMA

California Resources

California Breathing

<http://www.asthmaeducationcenter.net/>

Central California Asthma Collaborative

<http://cencalasthma.org/kern-county/>

Regional Asthma Management & Prevention

www.rampasthma.org/info-resources/

National Resources

Allergy and Asthma Network - Mothers of Asthmatics

www.breatherville.org

American Association of Respiratory Care

www.aarc.org

American Lung Association

www.lungusa.org

Association of Asthma Educators

www.asthmaeducators.org

Asthma and Allergy Foundation of America

www.aafa.org

Asthma Community Network

<http://asthmacommunitynetwork.org>

Centers for Disease Control & Prevention

www.cdc.gov/asthma/parents.html

National Heart, Lung & Blood Institute

www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/index.htm#asthma

Peak Performance USA

www.peakperformanceUSA.info

AIR QUALITY / CALIDAD DEL AIRE

The Air Quality Index (AQI) is an index for reporting daily air quality. It tells you how clean or polluted your air is, and what associated health effects might be a concern for you. The AQI focuses on health effects you may experience within a few hours or days after breathing polluted air.

El Índice de Calidad (IDC) del aire es un índice que reporta diario la calidad del aire, te informa que tan limpio o contaminado está el aire. El IDC se enfoca en los efectos sobre la salud que podrías sufrir al respirar aire contaminado por varias horas o días.

Air Now

<https://airnow.gov>

Eastern Kern Air Pollution Control District

2700 M St., Ste. 302

Bakersfield, CA 93301

661-862-5250

661-824-7085 (Field Office)

ekapcd@kerncounty.com

www.kernair.org

San Joaquin Valley Air Pollution Control District

Southern Region

34946 Flyover Ct.

Bakersfield, CA 93308

661-392-5500

661-392-5581

svapcd@valleyair.org

www.valleyair.org

ASTHMA AND ALLERGY SPECIALISTS AND PULMONOLOGISTS

ESPECIALISTAS EN ALERGIA Y ASMA NEUMOLOGICA

Allergist: An Allergist/Immunologist is a doctor specially trained to manage and treat allergies, asthma, and other immune system problems.

Pulmonologist: A pulmonologist is a doctor who specializes in diagnosis and treatment of conditions related to the lungs and breathing.

Alergista: Un alergista/ Inmunólogo es un doctor entrenado especialmente para manejar y tratar alergias, asma, y otros problemas de la sistema inmunológico.

Neumólogos: Un Neumólogo es un doctor que se especializa en diagnósticos y tratamientos para condiciones relacionadas con los pulmones y la respiración.

ASTHMA AND ALLERGY / ASMA Y ALERGIA

Kern Allergy Medical Clinic (Allergy, Asthma, Immunology)

Tonny Tanus, MD

1921 18th St.

Bakersfield, CA 93301

661-327-9693

www.kernallergy.com

Eric Boren, MD

2121 17th St.

Bakersfield, CA 93301

661-327-9693

www.kernallergy.com

Patrick Leung, MD

804 18th St.

Bakersfield, CA 93301

661-323-3081

300 Old River Rd. Suite 170

Bakersfield, CA 93311

661-323-3081

Paula D. Ardron MD

1200 Discovery Dr.

Bakersfield, CA 93309

877-524-7373

Kitt See-Ruern, MD

2222 19th St.

Bakersfield, CA 93301

661-325-2448

PULMONOLOGISTS / NEUMOLOGOS

Robert Laughlin, MD

3838 San Dimas St
Bakersfield, CA 93301
661-323-5300

Alpha Anders, MD

Heidi He, NP

2828 H St., Suite D
Bakersfield, CA 93301
661-633-5474

www.bakersfieldlungdocs.com

Augustine Munoz, MD

2201 Mt. Vernon Ave., Ste. 211
Bakersfield, CA 93306
661-872-7000

San Joaquin Valley Pulmonary Medical Group

Mushtaq Ahmed, MD
Kusum D. Desai, M.D.
Ned Devasia, M.D.
Arvind Shah, M.D.
Fakhruddin Hasta, M.D.
Glenda Orr, F.N.P.
Davia Starkey, P.A.
3551 Q St. Suite 100
Bakersfield, CA 93301
661-327-3747

www.sjvpmg.com

Mohammad Ashraf-Alim, MD

3008 Sillect Ave
Bakersfield, CA 93301
661-377-0091

Dr. Syed M. Alam

2901 Sillect Ave.
Bakersfield, CA 93308
661-324-7300

Ralph Garcia-Pacheco, MD

1111 Columbus St.
Bakersfield, CA 93305
661-326-2800

Bakersfield Pulmonary and Sleep

Chandrasekhar Jayaraman, MD
6001A Truxtun Ave., Ste. 120
Bakersfield, CA 93309
661-327-1352

CLINICS / CLINICAS

Clinics: This is a medical list to help you find a provider for the treatment of asthma.

Clínicas: Esta es una lista médica que te ayudará encontrar un proveedor para el tratamiento de asma.

California Medical Clinic Harjeet Singh, MD

2415 Niles St. Bakersfield, CA 93306

661-631-1591

Clinica Del Pueblo

10200 Main St. Lamont, CA 93241

661-845-1788

Delano Family Dental & Women's Health Center

1215 Jefferson St. Delano, CA 93215

661-454-1700

Kern Medical Plaza

1111 Columbus St. Bakersfield, CA 93305

661-326-6500

North East Walk In Clinic

2601 Oswell St. Bakersfield, CA 93306

661-616-5810

Pearls of Hope Medical Clinic 300

17th St. Bakersfield, CA 93301

661-869-1982

Polyclinic Medical Center

2145 Niles St. Bakersfield, Ca 93305

661-327-5984

Southern Sierra Medical Clinic

1041 N. China Lake Blvd. #B Ridgecrest, CA 93555

760-446-6404

Tehachapi Family Health Care Clinic

105 W. E St. Tehachapi, CA 93561

661-823-7070

Clinica Sierra Vista (CSV)

CSV – 34th Street Community Health Center (CHC)

2000 Physicians Plaza Bakersfield, CA 93301

661-324-1455

CSV – Arvin CHC

1305 Bear Mountain Blvd. Arvin, CA 93203

661-854-3131

CSV – Baker Street Village CHC

1015 Baker St. Suite 4 Bakersfield, CA 93305

661-328-4283

CSV – Central Bakersfield CHC

301 Brundage Ln. Bakersfield, CA 93304
661-323-6086

CSV – Delano CHC

1508 Garces Hwy. Suite 1 Delano, CA 93215
661-725-4780

CSV – East Bakersfield CHC

815 Dr. Martin Luther King Jr. Blvd.
Bakersfield, CA 93307
661-322-3905

CSV – East Niles CHC

7800 Niles St. Bakersfield, CA 93306
661-328-4284

CSV – Family Health & Dental Center

1611 1st St. Bakersfield, CA 93304
661-336-5300

CSV – Frazier Mountain CHC

704 Lebec Rd. Lebec, CA 93243
661-248-5250

CSV – Greenfield CHC

9001 S. H St. Bakersfield, CA 93307
661-328-4260

Omni Family Health (OFH)

OFH – Brimhall CHC

1014 Calloway Dr. Bakersfield, CA 93312
661-377-0439

OFH – Buttonwillow CHC

277 E. Front St. Buttonwillow, CA 93206
661-764-5211

CSV – Kern River Health Center

67 Evans Rd. Wofford Heights, CA 93285
760-376-2276

CSV – Kern Valley Medical Center

6310 Lake Isabella Blvd. Lake Isabella, CA
93240
760-379-2415

CSV – Lamont CHC

8787 Hall Rd. Lamont, CA 93241
661-845-3731

CSV – McFarland CHC

217 W. Kern Ave. McFarland, CA 93250
661-792-3038

CSV – Old Town Kern CHC

234 Baker St. Suite 1 & 2 Bakersfield, CA
93305
661-322-7580

CSV – North of the River CHC

2525 N. Chester Ave. Bakersfield, CA 93308
661-328-4295

CSV – South Bakersfield CHC

2400 Wible Rd. Suite 14 Bakersfield, CA 93304
661-835-1240

OFH – Delano CHC

1001 Main St. Delano, CA 93215
661-721-7080

OFH – Lost Hills CHC

21138 Paso Robles (CA Hwy 46) Lost Hills,
CA 93249
661-797-2667

OFH – Ming CHC

4131 Ming Ave. Bakersfield, CA 93309
661-459-1900

OFH – North Chester CHC

210 N. Chester Ave. Bakersfield, CA 93308
661-237-6600

OFH – Oildale CHC

525 Roberts Ln. Bakersfield, CA 93308
661-392-7850

OFH – Panama CHC

4600 Panama Ln. Suite 102B Bakersfield, CA
93313
661-241-7900

OFH – Ridgecrest CHC

1133 N. Chelsea St. Ridgecrest, CA 93555
760-446-7978

OFH – Rosedale CHC

3409 Calloway Dr. Building 300 Bakersfield,
CA 93312

661-387-6930

OFH – Shafter CHC

655 S. Central Valley Hwy. Shafter, CA 93263
661-746-9194

OFH – Taft CHC

1100 Fourth St. Taft, CA 93268
661-770-3320

OFH – Tehachapi CHC

161 N. Mill St. Tehachapi, CA 93561
661-822-9054

OFH – Wasco CHC

2101 7th St. Wasco, CA 93280
661-758-2263

HEALTH PLANS / PLANES DE SALUD

A health plan will assist you with your insurance questions and finding a medical provider.

Un plan de salud te ayudará con tus preguntas sobre la aseguranza y a encontrar un proveedor médico.

Covered California

1-800-300-1506

TTY: 888-889-4500

Blue Cross Anthem

Individuals & Family Plans (under age 65): 1-844-285-5159

Medicare Supplement and Medicare Advantage Plans: 1-855-715-5316 (TTY/TDD: 711)

Medicare Part D Plans: 1-855-731-1094 (TTY/TDD: 711)

Member Services: 1-800-333-0912

Website: www.anthem.com/ca/

Blue Shield of California

Toll free: 888-568-3560

Member Services: 1-855-836-9705

Advice Nurse: 1-877-304-0504

Website: www.blueshieldca.com/coveredca

Health Net

6013 Niles Street Bakersfield, CA 93306

661-321-3902

Member Services: 1-888-926-4988

Advice Nurse: 1-800-675-6110

Website: www.healthnet.com/exchange/ca

Kaiser Permanente

5055 California Ave Bakersfield, CA 93309

661-334-2020

Member Services: 1-800-464-4000

Advice Nurse: 1-888-576-6225

Website: <https://healthy.kaiserpermanente.org/>

Medi-Cal

1-877-410-8812

Medi-Cal Assistance: 1-800-430-4263

Health Net

Member Services: 1-800-675-6110

TTY/TDD: 1-800-431-0964

Website: www.healthnet.com

Kern Family Health Care

9700 Stockdale Hwy. Bakersfield, CA 93311

661-664-5000

Member Services (in Bakersfield): 661-632-1590

Member Services (outside of Bakersfield): 1-800-391-2000

Advice Nurse: 1-800-391-2000

Website: www.kernfamilyhealthcare.com

GEM Care Health Plan

4550 California Ave., Ste. 100 Bakersfield, CA 93309

661-716-7100

TTY/TDD: 711

HOSPITALS / HOSPITALES

BAKERSFIELD HEART HOSPITAL

3001 Sillect Avenue
Bakersfield, CA 93308
661-316-6000

BAKERSFIELD MEMORIAL HOSPITAL

420 34th Street
Bakersfield, CA 93301
661-327-4647

MERCY HOSPITAL SOUTHWEST

400 Old River Road
Bakersfield, CA 93311
661-663-6000

MERCY HOSPITAL DOWNTOWN

2215 Truxtun Avenue
Bakersfield, CA 93301
661-632-5000

KERN MEDICAL

1700 Mt. Vernon Avenue
Bakersfield, CA 93306
661-326-2000

ADVENTIST HEALTH BAKERSFIELD

2615 Chester Avenue
Bakersfield, CA 93301
661-395-3000

GOOD SAMARITAN HOSPITAL

901 Olive Drive
Bakersfield, CA 93309
661-215-7500

TEHACHAPI HOSPITAL

115 West E Street
Tehachapi, CA 93561
661-823-3000

DELANO REGIONAL MEDICAL CENTER

1401 Garces Highway
Delano, CA 93215
661-725-4800

PHARMACIES / FARMACIAS

Albertsons – Bakersfield

1520 Brundage Ln. Bakersfield, CA 93304 661-327-4265

6045 Coffee Rd. Bakersfield, CA 93308 661-587-2890

13045 Rosedale Hwy. Bakersfield, CA 93312 661-587-0158

3500 Panama Ln. Bakersfield, CA 93313 661-827-0394

Costco (Membership Not Required)

3800 Rosedale Hwy. Bakersfield, CA 93308 661-852-2642

4900 Panama Ln. Bakersfield, CA 93313 661-398-4749

CVS – Bakersfield

2690 Mt. Vernon Ave. Bakersfield, CA 93306 661-872-3821

6500 Niles St. Bakersfield, CA 93306 661-363-6384

5184 Stockdale Hwy. Bakersfield, CA 93309 661-633-2066 – 24 Hr. Location

6500 S. Union Ave. Bakersfield, CA 93307 661-835-8371

9628 Rosedale Hwy. Bakersfield, CA 93311 661-587-3705

3500 Stine Rd. Bakersfield, CA 93309 661-833-0200

4400 Coffee Rd. Bakersfield, CA 93308 661-588-1060

8200 Stockdale Hwy. Bakersfield, CA 93311 661-832-0982

6601 Stine Rd. Bakersfield, CA 93313 661-831-7386

11300 Ming Ave. Bakersfield, CA 93311 661-664-0187

Rite-Aid – Bakersfield

600 34th St. Bakersfield, CA 93301 661-327-9749

1601 23rd St. Bakersfield, CA 93301 661-324-8974

2505 Mt. Vernon Ave. Bakersfield, CA 93306 661-872-6272

715 Airport Dr. Bakersfield, CA 93308 661-392-7059

1425 S H St. Bakersfield, CA 93304 661-833-1680

100 China Grade Loop Bakersfield, CA 93308 661-393-3358

3225 Panama Ln. Bakersfield, CA 93313 661-396-0108

9000 Ming Ave. Suite A Bakersfield, CA 93311 661-663-0171

8000 White Ln. Bakersfield, CA 93309 661-837-2198

11200 Olive Dr. Bakersfield, CA 93312 661-588-0010

6001 Coffee Rd. Bakersfield, CA 93308 661-587-5401

1107 Calloway Dr. Bakersfield, CA 93312 661-587-6951

2646 Allen Rd. Bakersfield, CA 93314 661-587-0275

9700 Panama Ln. Bakersfield, CA 93311 661-664-0159

Target – Bakersfield

2901 Ming Ave. Bakersfield, CA 93304 661-617-2001

3401 Mall View Rd. Bakersfield, CA 93306 661-872-5843

9100 Rosedale Hwy. Bakersfield, CA 93312 661-589-7192

11000 Stockdale Hwy. Bakersfield, CA 93311 661-617-3658

Vons - Bakersfield

9000 Ming Ave. Bakersfield, CA 93311 661-663-0598

4500 Coffee Rd. Bakersfield, CA 93308 661-589-1484

Walgreen's – Bakersfield

40 Chester Ave. Bakersfield, CA 93301 661-631-2837

2323 16th St. Bakersfield, CA 93301 661-324-2545

4949 Gosford Rd. Bakersfield, CA 93313 661-858-0218

3315 So. H St. Bakersfield, CA 93304 661-396-0634

9550 Hageman Rd. Bakersfield, CA 93312 661-587-0838 – 24 Hr. Location

4306 Ming Ave. Bakersfield, CA 93309 661-827-9058

2628 Mt. Vernon Ave. Bakersfield, CA 93306 661-871-3855

3301 Panama Ln. Bakersfield, CA 93313 661-835-9383

3300 Buena Vista Rd. Bakersfield, CA 93311 661-665-9109

Walgreen's – Ridgecrest

101 Drummond Ave. 760-384-2358

Walgreen's – Tehachapi

1101 W. Tehachapi Blvd. Tehachapi, CA 93561 661-823-0163

Walmart – Bakersfield

2601 Fashion Place Bakersfield, CA 93306 661-873-8104

6225 Colony St. Bakersfield, CA 93307 661-832-7997

5075 Gosford Rd. Bakersfield, CA 93313 661-282-2782

8400 Rosedale Hwy. Bakersfield, CA 93312 661-588-2378

5037 E Brundage Ln. Bakersfield, CA 93307 661-448-8148

5625 Calloway Dr. Bakersfield, CA 93312 661-368-7066

3111 N Chester Ave. Bakersfield, CA 93308 661-368-7088

1249 Allen Rd. Bakersfield, CA 93312 661-535-6372

El Tejon Pharmacy

2819 N. Chester Ave. Bakersfield, CA 93308 661-399-2901

2900 Brundage Ln. Bakersfield, CA 93304 661-325-7284

PUBLIC HEALTH NURSES / ENFERMERAS DE SALUD PUBLICA

Public Health Nurses assist with case management for asthma patients. Call 661-321-3000 for information about Public Health Nursing clinic locations and hours.

Enfermeras Públicas de Salud ayudan a los pacientes a manejar sus casos de asma.

BAKERSFIELD MAIN OFFICE

1800 Mt. Vernon Ave. Bakersfield, CA 93306
661-321-3000

ARVIN

204 S. Hills Street Arvin, CA 93203
661-854-5411

DELANO

455 Lexington Street Delano, CA 93215
661-721-3820

RIDGECREST

400 N. China Lake Blvd. Ridgecrest, CA 93555
760-384-5970

SHAFTER

329 Central Valley Hwy Shafter, CA 93263
661-746-7562

ROSAMOND

3611 Rosamond Blvd. Rosamond, CA 93560
661-256-3003

TAFT

315 Lincoln Street, Room 150 Taft, CA 93268
661-763-8591

URGENT CARE CENTERS / CENTROS DE SALUD DE URGENCIA

Urgent Care Centers should be used for after-hours asthma and asthma-related issues that are not an emergency. For emergencies call 9-1-1.

Centros de Salud de Urgencia deben de ser usados para casos de asma que no son emergencias. En caso de emergencia llama a 9-1-1.

ACCELERATED URGENT CARE

9710 Brimhall Rd Bakersfield, CA

661-533-4461

ACCELERATED URGENT CARE

9500 Stockdale Hwy, Suite 100 Bakersfield, CA
93311

661-829-6747

ACCELERATED URGENT CARE

4871 White Ln Bakersfield, CA 93309

661-832-1679

BAKERSFIELD FAMILY MEDICAL CENTER – URGENT CARE

4580 California Ave Bakersfield, CA 93309

661-327-4411

DELANO PROMPT CARE CLINIC

1201 Jefferson Street, Delano, CA 93215

661-725-2579

GOOD SAMARITAN URGENT CARE

901 Olive Drive Bakersfield, CA 93308

661-215-7500

MEMORIAL URGENT CARE

3838 San Dimas Bakersfield, CA 93301

661-326-8985

MERCY MEDI CENTER Sohrabi Homayoun MD

400 Old River Road Bakersfield, CA 93311

661-663-6100

MERCY MEDI CENTER

2631 Fashion Pl, Bakersfield, CA 93306

661-632-5100

NORTHEAST WALK-IN CENTER

2601 Oswell Street, Suite 101 Bakersfield, CA
93306

661-616-5810

PEDI CENTER URGENT CARE (0-18 yrs)

9900 Stockdale Hwy. Suite 105 Bakersfield, CA
93311

661-410-9500

PREMIER URGENT CARE

901 Olive Drive, Bakersfield, CA 93308

661-215-7575

PREMIER URGENT CARE

5401 White Lane, Bakersfield, CA 93309

661-369-7100

PRIORITY URGENT CARE

4821 Panama Lane, Suite A-C Bakersfield, CA
93313

661-556-4777

PROFESSIONAL URGENT CARE

901 Olive Dr. Bakersfield, CA 93308

661-215-7575

PROXIMITY MD URGENT CARE

3409 Calloway Dr. Suite 101 Bakersfield, CA
93312

661-829-7050

PROXIMITY MD URGENT CARE

2509 Mt Vernon Ave Ste 107 Bakersfield, CA
93306

661-748-1500

SENDAS NORTHWEST URGENT CARE

9450 Ming Ave Bakersfield, CA 93311

661-587-2500

UNIVERSAL URGENT CARE

8325 Brimhall Rd. Suite 100 Bakersfield, CA
93312

661-679-6720

UNIVERSAL URGENT CARE

2121 Niles Street, Bakersfield, CA 93305

661-679-6720

VERNON SORENSON URGENT CARE

3838 San Dimas Street, Suite B-121
Bakersfield, CA 93301

661-326-8985

WEST SIDE URGENT CARE

100 E. North Street, Taft, CA 93268

661-765-1935

1ST CHOICE URGENT CARE

6515 Panama Ln Ste 106-107 Bakersfield, CA
93313

661-735-3041

PUBLIC TRANSPORTATION / TRANSPORTE PUBLICO

Public transportation information will help the asthma patient or caregiver with free information on how to get to a medical appointment for managing their asthma.

Transporte público ayudará a los pacientes de asma o a sus cuidadores con información de como llegar a sus citas médicos para el asma.

BAKERSFIELD TRAIN STATION

601 Truxtun Ave Bakersfield, CA 93301

800-872-7245

GOLDEN EMPIRE TRANSIT DISTRICT

1830 Golden State Avenue Bakersfield, CA 93301

Schedule information

661-869-2438

Administration Office

661-324-9874

GET-A-LIFT

661-869-6363

GREYHOUND: BUS STATION

1820 18th Street Bakersfield, CA 93301

661-327-5617

KERN REGIONAL TRANSIT

5438 Victor St#B Bakersfield, CA 93308

800-323-2396 (use this number for all areas listed)

- Bakersfield, Keene, Tehachapi, Mojave, Rosamond & Lancaster,
- Frazier Park, Lebec, Lake of the Woods, Pinon Pines, & Gorman,
- Delano, McFarland, Shafter, Wasco, Lamont, Arvin, Taft, & Lost Hills

MOBILE APPLICATIONS / APLICACIONES MÓVILES

These applications can be found on your phone that will help you monitor your asthma, manage your medications and see how the air quality is for the day.

Estas aplicaciones se pueden encontrar en su teléfono y pueden ayudarle a controlar su asma, manejar sus medicamentos, y saber la calidad del aire de cada día.

Asthma Management/Manejo del Asma

AsthmaCheck
AsthmaMD
Asthma Monitor
Asthma Tracker & Log
Peak Flow
Propeller

Medication Management/Manejo de Medicamentos

CareZone
Medication Reminder & Pill Tracker
Medica Medication Reminder & Pill Tracker
Pills & Meds Reminder
Round Health

Air Quality/Calidad del Aire

Air Quality/ AirVisual
Air Quality Index BreezoMeter
Air Quality: Real time AQI
Air Quality Index Near Me
Air Quality Index weather app
Airveda-Monitor Air Quality
Air Matters
EPA's AIRNow
Plume Air Report
State of the Air

Children-Friendly Asthma Apps

Wizdy Pets-Asthma Game
Huff & Puff

INTERACTIVE ONLINE GAMES FOR CHILDREN/ JUEGOS INTERACTIVOS EN LÍNEA PARA NIÑOS

Air Quality Games

<https://cfpub.epa.gov/airnow/index.cfm?action=aqikids.games>

AirNow Pollution “Students”

<http://www.airnow.gov/index.cfm?action=student.main>

AIRNow Kid’s Air

http://www.airnow.gov/index.cfm?action=aqikids_home.index

Mr. Nose-it-All’s Word Game

<http://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/just-for-kids/mr-nose-it-alls-word-game>

Asthma Picture Book- Why is Coco Orange?

<https://www.epa.gov/sites/production/files/2014-08/documents/cocos-orange-day-web.pdf>

ATTACHMENTS/ACCESORIOS

ATTACHMENT A

HOW TO USE YOUR PEAK FLOW METER

A peak flow meter is a device that measures how well air moves out of your lungs. During an asthma episode, the airways of the lungs usually begin to narrow slowly. The peak flow meter may tell you if there is narrowing in the airways hours – sometimes even days – before you have any asthma symptoms. (EPR-3, Figure 3-11, p. 122-123)

By taking your medicine (s) early (before symptoms), you may be able to stop the episode quickly and avoid a severe asthma episode. Peak flow meters are used to check your asthma the way the blood pressure cuffs are used to check high blood pressure.

The peak flow meter also can be used to help you and your doctor:

- Learn what makes your asthma worse.
- Decide if your treatment plan is working well.
- Decide when to add or stop medicine.
- Decide when to seek emergency care.

A peak flow meter is most helpful for patients who must take asthma medicine daily. Patients age 5 and older are usually able to use a peak flow meter. Ask your doctor or nurse to show you how to use a peak flow meter.

How To Use Your Peak Flow Meter

- Do the following five steps with your peak flow meter:
 1. Move the indicator to the bottom of the numbered scale.
 2. Stand up.
 3. Take a deep breath, filling your lungs completely.
 4. Place the mouthpiece in your mouth and close your lips around it. Do NOT put your tongue inside the hole.
 5. Blow out as hard and fast as you can in a single blow.
- Write down the number you get. But if you cough or make a mistake, don't write down the number. Do it over again.
- Repeat steps 1 through 5 two more times and write down the best of the three blows in your asthma diary.

Find Your Personal Best Peak Flow Number Your personal best peak flow number is the highest peak flow number you can achieve over a 2- week period when your asthma is under good control. Good control is when you feel good and do not have any asthma symptoms.

Each patient's asthma is different, and your best peak flow may be higher or lower than the peak flow of someone of your same height, weight, and gender. This means that it is important for you to find your own personal best peak flow number. Your treatment plan needs to be based on your own personal best peak flow number.

To find out your personal best peak flow number, take peak flow readings:

- At least twice a day for 2 to 3 weeks.
- When you wake up and in the late afternoon or early evening.
- 15-20 minutes after you take your inhaled short-acting beta-agonist for quick relief.
- As instructed by your doctor.

The Peak Flow Zone System Once you know your personal best peak flow number, your doctor will give you the numbers that tell you what to do. The peak flow numbers are put into zones that are set up like a traffic light. This will help you know what to do when your peak flow number changes. For example:

GREEN ZONE: (more than ___ L/min [80% of your personal best number]) signals good control. No asthma symptoms are present. Take your medicines as usual.

YELLOW ZONE: (between ___ L/min and ___ L/min [50% to less than 80 % of your personal best number]) signals caution. If you remain in the yellow zone after several measures of peak flow, take an inhaled short-acting beta-agonist. If you continue to register peak flow readings in the yellow zone, your asthma may not be under good control. Ask your doctor if you need to change or increase your daily medicines.

RED ZONE: (below ___ L/min [less than 50% of your personal best number]) signals a medical alert. You must take an inhaled short-acting beta-agonist (quick relief medicine) right away. Call your doctor or emergency room and ask what to do or go directly to the hospital emergency room.

Record your personal best peak flow numbers and peak flow zones in your asthma diary.

Use The Diary To Keep track Of Your Peak Flow Measure your peak flow when you wake up, before taking medicine. Write down your peak flow number in the diary every day, or as instructed by your doctor.

Actions To Take When Peak Flow Numbers Change

- PEF goes between ___ L/min and ___ L/min (50% to less than 80% of personal best, YELLOW zone).

ACTION: Take an inhaled short-acting beta-agonist (quick relief medicine) as prescribed by your doctor.

- PEF increases 20% or more when measured before and after taking an inhaled short-acting beta-agonist (quick relief medicine).

ACTION: Talk to your doctor about adding more medicine to control your asthma better (for example, an anti-inflammatory medication).

ACCESORIO A

CÓMO USAR UN MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO

Un medidor de flujo máximo es un dispositivo que mide el nivel de aire que sale de tus pulmones durante un ataque de asma, las vías respiratorias de tus pulmones se reducen lentamente. El medidor de flujo máximo te puede indicar si hay reducción en tus vías respiratorias horas o días antes de un síntoma de asma. (EPR-3, Ejemplo 3-11, pg. 122-123).

Tomar medicamento antes de un síntoma, usted puede ser capaz de detener rápidamente o evitar un episodio de asma severo.

El medidor de flujo máximo también puede ser usado para usar a ti y a tu doctor a:

- Saber que causa tus episodios de asma
- Determinar si tu plan de tratamiento está funcionando.
- Determinar cuándo añadir o parar el tratamiento.
- Indicar cuándo pedir atención de emergencia.

El medidor de flujo máximo es más útil para pacientes que deben tomar medicamento para el asma diariamente. Pacientes mayores de cinco usualmente son capaces de usar un medidor de flujo máximo. Pregunte a su médico o enfermera que le enseñe cómo utilizar un medidor de flujo máximo.

Cómo Usar un Medidor de Flujo

- Siga los siguientes cinco pasos con su medidor de flujo máximo:

1. Mueve el indicador a la parte interior de la escala numerada.
2. Póngase de pie
3. Respira profundamente llenando sus pulmones completamente.
4. Coloque la boquilla en su boca y cierre sus labios alrededor de ella. NO ponga su lengua dentro del orificio.
5. Sopla fuerte y rápido en un solo golpe.

- Anote el número que obtenga pero se tose o lo hace incorrectamente, repite el proceso.
- Repita pasos 1 al 5 dos o más veces y anote el mejor de los tres intentos en su diario de asma.

Encuentre su mejor número personal de flujo máximo Su mejor número personal de flujo máximo es el número más alto del flujo máximo que puedes alcanzar en un periodo de dos semanas cuando tu asma está controlada. Un buen control es cuando te sientes bien y no tienes ningún síntoma del asma.

El asma de cada paciente, y tu mejor flujo máximo puede ser más alto o más bajo que el flujo máximo de otra persona con tu misma altura, peso, y género. Esto quiere decir que es importante para ti encontrar tu mejor propio número personal de flujo máximo. Tu plan de tratamiento necesita basarse en tu mejor propio número personal de flujo máximo.

Para encontrar tu mejor número personal de flujo máximo, toma apuntes:

- Por lo menos dos veces al día por dos a tres semanas.
- Cuando te levantes y en la tarde o temprano en la noche.
- De 15 a 20 minutos después de tomar tu tratamiento inhalador para alivio rápido.
- Siguiendo las instrucciones de su médico.

El sistema de zonas del flujo máximo Una vez que conozca su mejor número de flujo máximo, tu doctor te dará los números que te indica qué hacer. Los números de flujo máximo esa colocados en tres diferentes zonas, zona verde, amarilla, y roja. Esto te ayudará a saber qué hacer cuando tu numero de flujo máximo cambie, por ejemplo: ZONA VERDE: (más de ___ L/min [80% de tu mejor numero personal]) Indica buen control. No síntomas de asma son presentes. Toma tu medicamento como siempre.

ZONA AMARILLA: (Entre ___ L/min y ___ [Menos de 50% a menos de 80% de tu mejor numero personal]). Indica precaución. Si permaneces en la zona amarilla después de varias medidas de flujo máximo use su inhalador de acción corta. Si usted continúa registrando su nivel de flujo máximo en la zona amarilla, puede ser que su asma no esté en un buen control. Pregunte a su médico si usted necesita cambiar o añadir a su medicamento.

ZONA ROJA: (Abajo ___ L/min [Menos de 50% de tu mejor numero personal]). Indica una alerta médica debes de usar tu inhalador de acción corta (medicamento de alivio rápido) inmediatamente. Llame a su doctor o a la sala de emergencias y pregunte qué debe hacer o vaya directamente a la sala de emergencia de un hospital.

Registre su mejor número personal de flujo máximo y las zonas de flujo máximo en su diario de asma.

Usa Un Diario Para Registrar Su Flujo Máximo Mide su flujo máximo cuando se levanta antes de tomar su medicamento. Apunte su número de flujo máximo en el diario todo los días, o como se lo indique su doctor.

Acciones A Realizar Cuando Su número De Flujo Máximo Cambie

- PEF esta entre ___ L/min y ___ L/min (50% a menos de 80% de su mejor marca personal, zona AMARILLA).

ACCIÓN: Use su inhalador de acción corta (medicamento de alivio rápido) por su médico.

- PEF: aumenta 20% o más cuando es medido antes o después de haber formado su medicamento alivio rápido.

ACCIÓN: Hable con su doctor sobre añadir más medicamento para un medicamento de anti-inflamación

ATTACHMENT B

HOW TO CONTROL THINGS THAT MAKE YOUR ASTHMA WORSE

You can help prevent asthma episodes by staying away from things that make your asthma worse. This guide suggests many ways to help you do this. (EPR-3, Figure 3-15, p. 129-130)

You need to find out what makes your asthma worse. Some things that make asthma worse for some people are not a problem for others. You do not need to do all of the things listed in this guide.

Look at the things listed in dark print below. Put a check next to the ones that you know make your asthma worse, particularly if you are allergic to the things. Then, decide with your medical provider what steps you will take. Start with the things in your bedroom that bother your asthma. Try something simple first.

Tobacco Smoke

- If you smoke, ask your doctor for ways to help you quit. Ask family members to quit smoking too.
- Do not allow smoking in your home, car, or around you.
- Be sure no one smokes at a child's daycare center or school.

Dust Mites Many people who have asthma are allergic to dust mites. Dust mites are like tiny 'bugs' you cannot see that live in cloth or carpet.

Things that will help the most:

- Encase your mattress in a special dust mite-proof cover
- Encase your pillow in a special dust mite-proof cover or wash the pillow each week in hot water. Water must be hotter than 130° F to kill the mites. Cooler water used with detergent and bleach can also be effective.
- Wash the sheets and blankets on your bed each week in hot water.

Other things that can help:

- Reduce indoor humidity to or below 60%; ideally 30-50%. Dehumidifiers or central air conditioners can do this.
- Try not to sleep or lie on cloth-covered cushions or furniture.
- Remove carpets from your bedroom and those laid on concrete, if you can.
- Keep stuffed toys out of the bed, or wash the toys weekly in hot water or cooler water with detergent and bleach. Placing toys weekly in a dryer or freezer may help. Prolonged exposure to dry heat or freezing can kill mites but does not remove allergen.

Animal Dander Some people are allergic to the flakes of skin or dried saliva from animals.

The best thing to do:

- Keep animals with fur or hair out of your home.

If you can't keep the pet outdoors, then:

- Keep the pet out of your bedroom, and keep the bedroom door closed.
- Remove carpets and furniture covered with cloth from your home. If that is not possible, keep the pet out of the rooms where these are located.

Cockroach Many people with asthma are allergic to the dried droppings and remains of cockroaches.

- Keep all food out of your bedroom.
- Keep food and garbage in closed containers (never leave food out).
- Use poison baits, powders, gels, or paste (for example, boric acid). You can also use traps.
- If a spray is used to kill roaches, stay out of the room until the odor goes away.

Vacuum Cleaning

- Try to get someone else to vacuum for you once or twice a week, if you can. Stay out of the rooms while they are being vacuumed and for a short while afterward.
- If you vacuum, use a dust mask (from a hardware store), a central cleaner with the collecting bag outside the home, or a vacuum cleaner with a HEPA filter or a double-layered bag.

Indoor Mold

- Fix leaking faucets, pipes, or other sources of water.
- Clean moldy surfaces.
- Dehumidify basements if possible.

Pollen and Outdoor Mold During your allergy season (when pollen or mold spores counts are high):

- Try to keep your windows closed.
- If possible, stay indoors with windows closed during the midday and afternoon, if you can. Pollen and some mold spore counts are highest at that time.
- Ask your doctor whether you need to take or increase anti-inflammatory medicines before your allergy season starts.

Smoke, Strong Odors, and Sprays

- If possible, do not use a wood-burning stove, kerosene heater, fireplace, unvented gas stove or heater.
- Try to stay away from strong odors and sprays, such as perfumes, talcum powder, hair spray, paints, new carpet, or particle board.

Exercise or Sports

- You should be able to be active without symptoms. See your doctor if you have asthma symptoms when you are active – such as when you exercise, do sports, play, or work hard.
- Ask your doctor about taking medications before you exercise to prevent symptoms.
- Warm up for a period before you exercise.
- Check the air quality index and try not to work or play outside when the air pollution or pollen levels (if you are allergic to pollen) are high.

Other Things That Can Make Asthma Worse

- Sulfites in foods: Do not drink beer or wine or eat shrimp, dried fruit, or processed potatoes if they cause asthma symptoms.
- Cold air: Cover your nose and mouth with a scarf on cold or windy days.
- Other medicines: Tell your doctor about all the medicines you may take. Include cold medicines, aspirin, and even eye drops.

ACCESORIO B

CÓMO CONTROLAR LAS FACTORES QUE EMPEORAN SU ASMA

Puede prevenir episodios de asma manteniéndose alejado de las cosas que empeoran su asma. Esta guía sugiere muchas maneras para ayudarlo. (EPR-3, Ejemplo 3-15, pg. 129 – 130).

Necesita saber qué factores empeoran su asma. Unos factores que empeoran el asma para unas personas no son problemáticos para otras. Usted no necesita hacer todas las cosas enumerados en esta guía.

Lea los títulos enumerados en letras oscuras en la parte de abajo. Marque el título que usted sepa que empeoran su asma, particularmente si usted es alérgico a ellos. Después, decide con su médico qué pasos tomará. Empiece con las cosas en su recámara que le molestan a su asma. Primero, trate algo simple.

Humo de Tabaco

- Si usted fuma consulta su médico y pregunte por formas para parar de fumar. Aléjese del humo de segunda mano.
- No deje que fumen en su casa, carro, o alrededor de usted.
- Asegurarse que nadie fume en una guardería de niños o escuelas.

Los Ácaros de Polvo Muchas personas que tienen asma son alérgicos a los ácaros de polvo. Ácaros de polvo son insectos que no se pueden ver y viven en alfombra o ropa.

Consejos que te ayudarán:

- Proteja su colchón con una cubierta.
- Proteja su almohada con una cubierta anti-ácaros o lave su almohada cada semana con agua caliente.
- El agua tiene que estar más caliente de 130° F para matar los ácaros. Agua fría con detergente y cloro también puede ser efectiva.
- Lave sus sábanas y cobijas cada semana con agua caliente.

Otras cosas que pueden ayudar:

- Reduzca la humedad dentro de su casa menos de 60%; idealmente 60% - 50%. Deshumidificadores o aire condicionados pueden hacer esto.
- Trate de no dormir o acostarse en muebles o colchones cubiertos con sábanas o con tela.
- Remueva alfombra de su recámara si se puede.
- Mantenga juguetes de peluche fuera de la cama o lave los juguetes cada semana con agua caliente o agua fría con detergente y cloro. Colocar los juguetes semanalmente en la secadora en el congelador puede ayudar. Exposición prolongada al calor seco o congelamiento puede matar a los ácaros pero no removerá alergeno.

Caspa Animal Algunas personas son alérgicas a la piel o saliva seca de animales.

Lo que debes hacer:

- Mantener animales con pelaje o pelo fuera de su casa.

Si no puede dejar a su mascota afuera, entonces:

- Mantenga su mascota fuera de su recámara, y mantenga la puerta de su recámara cerrada.
- Remueva alfombras o muebles cubiertas de tela de su casa – si no es posible, mantenga a su mascota fuera de los cuartos donde estos se localizan.

Cucarachas Mucha gente con asma son alérgicas a la excremento seco de las cucarachas.

- Mantenga todo tipo de comida fuera de su recámara.
- Mantenga comida y basura en contenedores cerrados (nunca deje comida afuera).
- Use veneno, talcos, gel, o pastas (por ejemplo, ácido bórico). También puede usar trampas.
- Si algún tipo de espuma es usado para matar las cucarachas manténgase fuera del cuarto hasta que el olor se vaya.

Aspirar

- Trate que alguien mas aspire una o dos veces a la semana, si es posible. Manténgase fuera de los cuartos mientras están siendo aspirados y por un corto tiempo después.
- Si usted aspira, use un tapabocas, un limpiador central con la bolsa recogedora afuera de su casa o una aspiradora con un filtro HEPA o una bolsa con doble capa.

Moho Interior

- Repare fuga de agua en llaves y tuberías.
- Limpie superficies con moho
- Deshumedézca sótanos si es posible.

Polen y Moho Exterior

- Durante tu temporada de alergia (cuando cantidades de polen o moho son altas):
- Trate de mantener sus ventanas cerradas
- Si es posible, quédese adentro de su casa con las ventanas cerradas durante medio día y tarde. Cantidades de polen y moho pueden ser altas en esas horas del día
- Pregúntale a su médico si necesita tomar o aumentar sus medicamentos anti-inflamatorios antes que su temporada de alergias empiece.

Humo, Olores Fuertes, y Espumas

- Si es posible, no use estufas que queman madera calentador queroseno, chimenea, estufa o calentador de gas sin ventilación.
- Trate de mantenerse alejado de olores fuertes y espumas, como perfumes, talco para los pies, espumas para el pelo, pinturas, alfombras nuevas.

Ejercicio o Deportes

- Debería de estar activo sin síntomas

- Vea a su médico si usted tiene síntomas de asma cuando está activo – por ejemplo como cuando se ejercita, juega deportes, o trabaja duro.
- Pregunte a su medico si debe tomar medicamento antes de ejercitarse para prevenir síntomas.
- Caliente antes de ejercitarse.
- Revise el índice de calidad del aire y trate de no trabajar o jugar afuera cuando la contaminación o niveles de polen (si eres alérgico al polen son altos).

▪ **Otras Cosas que Pueden Empeorar tu Asma**

- Sulfitos en la comida: No tome cerveza o vino o come camarón, fruta seca, o papas procesadas si estas le causan síntomas de asma.
- Aire frío: Cubra su boca y con una bufanda en días frías y con viento.
- Otros medicamentos: dile a tu médico todos los medicamentos que estás tomando. Incluye medicinas frías, aspirinas, y hasta gotas para los ojos.

ATTACHMENT C

HOW TO USE YOUR METERED-DOSE INHALER

Using an inhaler seems simple, but most patients do not use it the right way. When you use your inhaler the wrong way, less medicine gets into your lungs (EPR-3, Figure 3-14, p. 128).

For the next few days, read these steps aloud as you do them or ask someone to read them to you. Ask your doctor or nurse to check how well you are using your inhaler.

Use your inhaler in one of the three ways pictured below. A or B are best, but C can be used if you have trouble with A and B. Your doctor may give you other types of inhalers.

Steps for Using Your Inhaler _____

Getting ready

1. Take off the cap and shake the inhaler
2. Breathe out all the way.
3. Hold your inhaler the way your doctor said (A, B or C below)

Breathe in slowly

4. As you start breathing in slowly through your mouth, press down on the inhaler one time. (If you use a holding chamber, first press down on the inhaler. Within 5 seconds, begin to breathe in slowly.)
5. Keep breathing in slowly, as deeply as you can.

Hold your breath

6. Hold your breath as you count to 10 slowly, if you can.
 7. For inhaled quick-relief medicine (beta 2-agonists), wait about 15-30 seconds between puffs. There is no need to wait between puffs for other medicines.
- A. Hold inhaler 1 to 2 inches in front of your mouth (about the width of two fingers).
- B. Use a spacer/holding chamber. These come in many shapes and can be useful to any patient.
- C. Put the inhaler in your mouth. Do not use for steroids.

Clean your inhaler as needed, and know when to replace your inhaler. For instructions, read the package insert or talk to your doctor, other health care provider, or pharmacist.

ACCESORIO C

COMO USAR TU INHALADOR

Suena simple, pero la mayoría de los pacientes no lo usan de la manera correcta cuando usas tu inhalador incorrectamente menos medicina llega a tus pulmones (EPR-3, Ejemplo 3-14, pg. 128).

En los siguientes días, lee estas pasos en voz alta mientras los haces, o pregúntale a alguien que lo lea por usted. Pregúntale a su doctor o enfermera que revise si usted está usando el inhalador correctamente.

Use su inhalador en una de las tres maneras que se indican abajo. A o B son mejores, pero C puede ser usada si usted tiene problemas con A y B. Tu doctor o medico te puede dar otro tipo de inhalador.

Pasos para Usar Sin Inhalador _____

Preparándose

1. Quite la tapadera y agite el inhalador
2. Exhale todo el aire de sus pulmones
3. Coloque su inhalador de la manera que su doctor dijo (A,B, o C).

Inhale Lentamente

4. Mientras empieza a inhalar lentamente por su boca, presione para abajo en el inhalador una vez. (Si usted usa una cámara de retención, primero presione el inhalador. Después de cinco segundos empiece a inhalar lentamente).
5. Siga inhalando lentamente lo más profundo que pueda.

Mantenga su Aliento

6. Mantenga su aliento mientras cuenta lentamente hasta 10 si es posible.
7. Para medicina inhalada da alivio rápido (beta 2-agonista), espere de 15 a 30 segundos entre cada inhalación. No hay necesidad de esperar entre cada inhalación para otras medicinas.

A. Detenga su inhalador de una a dos pulgadas enfrente de su boca.

B. Use una cámara de retención. Estos vienen en diferentes formas y pueden ser útiles para cualquier paciente.

C. Coloque el inhalador en su boca. No se use para esteroides.

Limpie su inhalador si es necesario y sepa cuándo reemplazar su inhalador. Para instrucciones, lea el paquete de ayuda o hable con su doctor, otro proveedor de salud, o farmacéutico.