



PREVENTION
& WELLNESS
TRUST FUND

HealthyHolyoke

Our Health. Our Community.

Kids with Asthma Can!

- **Kids can exercise and play games and sports!**
 - Make sure they are taking medicine properly
 - They should have rescue inhalers available at school and at activities
- **Kids with asthma can participate in physical education and recess**
 - Staying active makes lungs stronger.
 - With stronger lungs, a kid is less likely to have an asthma attack.
- **Kids don't need special transportation. Walking to school is great exercise!**
- **Kids should come to school even if it's cold.**
 - Bundle them up!
 - Have them wear a scarf around their faces to warm the air!
- **School nurses can help kids stay well at school!**
 - Bring your child's asthma action plan and medications to school.
 - Meet with the nurse so they'll understand your child's triggers and medicine
 - Older kids can carry their own inhalers but must check in with the school nurse



For more information, please contact the Pioneer Valley Asthma Coalition
pioneervalleyasthmacoalition@gmail.com, www.pvasthmacoalition.org, 413.794.7600



HealthyHolyoke
Our Health. Our Community.

¡Los niños con asma pueden hacerlo!

- **¡Los niños pueden hacer ejercicio y deportes!**

- Verifique que están tomando los medicamentos correctamente.
- Debe haber inhaladores de rescate disponibles en la escuela y en sus actividades.



- **Los niños con asma pueden participar en la educación física y los recreos**

- Mantenerse activo fortalece los pulmones.
- Con pulmones más fuertes, es menos probable que un niño tenga un ataque de asma.



- **Los niños no necesitan transporte especial. ¡Caminar a la escuela es muy buen ejercicio!**

- **Los niños deben venir a la escuela aunque haga frío.**

- ¡Abríguelos!
- ¡Dícales que usen una bufanda en la cara para calentar el aire!

- **¡Los enfermeros escolares pueden ayudar a que los niños permanezcan sanos en la escuela!**

- Traiga a la escuela el plan de acción de asma de su hijo y sus medicamentos.
- Reúnase con el enfermero para que comprenda los desencadenantes del asma y los medicamentos de su hijo.
- Los niños mayores pueden llevar sus propios inhaladores, pero tienen que consultar con el enfermero de la escuela.



Para recibir más información, póngase en contacto con Pioneer Valley Asthma Coalition
pioneervalleyasthmacoalition@gmail.com, www.pvasthmacoalition.org, 413.794.7600