



Uppgift 3. Planera för KOL

Diskutera vilka av sakerna i vänsterspalten som ni upplever förvärrar KOL samt varför och hur ni kan göra för att undvika eller hantera dem. Skriv svaren i högerspalten.

| Blir din KOL värre av: | Ja | Nej | Hur kan du undvika eller hantera dem? |
|-----------------------------|----|-----|---------------------------------------|
| Cigarettrök, passiv rökning | | | |
| Öppen eld, brasa | | | |
| Stearinljus | | | |
| Starka dofter | | | |
| Damm | | | |
| Rengöringsprodukter | | | |
| Målarfärg, lösningsmedel | | | |
| Avgaser, luftföroreningar | | | |
| Kyla | | | |
| Värme | | | |
| Stark vind | | | |
| Hög luftfuktighet | | | |
| Förkylningar | | | |
| Influensa, lunginflammation | | | |
| Stress | | | |

