

خطة الربو خاصتي

MY ASTHMA ACTION PLAN

A community resource in Arabic

مريض جدا

(خطر)

Very unwell (Danger)



اصحو من النوم في معظم الليالي مع سعال/صفير/ضيق في الصدر

I wake up most nights with a cough / wheeze / tight chest.

صعوبة في التكلّم

Hard to speak.

البخاخ الأزرق لا ينفع

Blue puffer not working.

اتبع خطوات «ما يتوجب القيام به في حالة ربو

طارئة»

Follow what to do in an asthma emergency.

بصحة غير جيدة جدا

Not so good / Worsening



اصحو أحيانا من النوم مع سعال/صفير/ضيق في الصدر

Sometimes wake from sleep with cough / wheeze (whistling noise) / tight chest.

احتاج البخاخ الأزرق أكثر من مرتين في الأسبوع

Need blue puffer more than twice a week.

راجع طبيبك

Go to your doctor.



بصحة جيدة

Well controlled

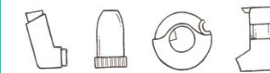


تنفسي طبيعي وأحيا حياتي بشكل جيد

Breathing well and living life well.

احتاج البخاخ الأزرق أقل من مرتين في الأسبوع

Need blue puffer less than 2 times a week.



ما يتوجب القيام به في حالة ربو طارئة

WHAT TO DO IN AN ASTHMA EMERGENCY A community resource in Arabic

4



إذا لم تزل تشعر بعدم تحسن، اتصل
بالإسعاف على الرقم 000. استمر بأخذ
4 بخات كل 4 دقائق حتى وصول
الإسعاف.

If still not better, call an
ambulance: 000. Keep on giving
4 puffs every 4 minutes until the
ambulance comes.



Do you need more information? Call 1800 278 462 (Free interpreter service)

3

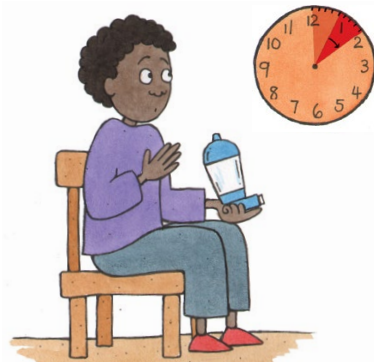


إذا لم تشعر بتحسن، خذ 4 بخات أخرى
من البخاخ الأزرق مع استخدام مبادئ
(spacer) - تنفس 4 مرات بعد كل
بخة

If not better, take 4 more puffs
of blue puffer with a spacer.
Take 4 breaths after each puff.

انتظر 4 دقائق

Wait 4 minutes.



2



خذ 4 بخات من البخاخ الأزرق مع
استخدام مبادئ (spacer) - تنفس 4
مرات بعد كل بخة

Take 4 puffs of blue puffer with
a spacer. Take 4 breaths after
each puff.

انتظر 4 دقائق

Wait 4 minutes.



علامات الربو الخطرة

Signs of very dangerous asthma.



1



اجلس معتدلاً

Sit up.



هل تحتاج للمزيد من المعلومات؟ اتصل على الرقم 1800 278 462 (خدمة ترجمة مجانية)