

Kế hoạch cho bệnh Hen suyễn của Tôi

MY ASTHMA ACTION PLAN A Vietnamese community resource

Khỏe mạnh

Well controlled

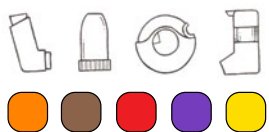


Thở tốt và sống cuộc sống tốt đẹp

Breathing well and living life well.

Cần dùng ống hít màu xanh không đến 2 lần mỗi tuần

Need blue puffer less than 2 times a week.



Không tốt lắm

Not so good / Worsening



Đôi khi thức giấc và ho/ thở khò khè (tiếng rít)/ ngực thắt chặt

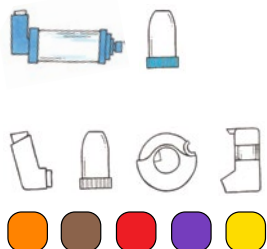
Sometimes wake from sleep with cough / wheeze (whistling noise) / tight chest.

Cần dùng ống hít màu xanh hơn hai lần mỗi tuần

Need blue puffer more than twice a week.

Tới gặp bác sĩ của quý vị

Go to your doctor.



Rất bệnh (Nguy hiểm)

Very unwell (Danger)



Hầu như đêm nào tôi cũng thức giấc và ho/ thở khò khè (tiếng rít)/ ngực thắt chặt

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

Nói nặng vất vả

Hard to speak.

Ống hít màu xanh không có tác dụng

Blue puffer not working.

Hãy tuân theo 'phải làm gì trong trường hợp cấp cứu về hen suyễn'

Follow what to do in an asthma emergency.

Phải làm gì trong trường hợp cấp cứu về hen suyễn

WHAT TO DO IN AN ASTHMA EMERGENCY *A Vietnamese community resource*

Các dấu hiệu của tình trạng hen suyễn nguy hiểm

Signs of very dangerous asthma



1

Ngồi dậy

Sit up.



2



Dùng bầu hít hít 4 hơi xịt của ống hít màu xanh – hít thở 4 lần sau mỗi lần xịt thuốc

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

Chờ 4 phút

Wait 4 minutes.



3



Nếu vẫn không thấy khá hơn, dùng bầu hít hít thêm 4 hơi xịt của ống hít màu xanh – hít thở 4 lần sau mỗi lần xịt thuốc

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

Chờ 4 phút

Wait 4 minutes.



4



Nếu vẫn không thấy khá hơn, hãy gọi xe cứu thương: 000. Tiếp tục mỗi 4 phút lại hít 4 hơi xịt thuốc cho tới khi xe cứu thương tới

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

