

خطة عمل الربو الخاصة بي

مورد مجتمعي



مريض جدًا (خطر)

الاستيقاظ معظم الليالي وأنت تعاني من الكحة أو الأزيز (صوت الصفير) / ضيق الصدر،

الصعوبة في الكلام،

البخاخ الأزرق لا يعمل،

اتبع ما يجب القيام به في حالات الربو الطارئة.



الحالة سيئة/تزداد سوءًا

أحيانًا تستيقظ من النوم بالسعال أو الأزيز (صوت الصفير) / ضيق الصدر،

تحتاج إلى البخاخ الأزرق أكثر من يومين في الأسبوع،

اذهب إلى طبيبك،

وقائي: الجرعة:

تناول كل يوم،

مُهدئ: الجرعة:

تناول عند الحاجة،



تذكر إن تستخدم المنشقة.



تحت السيطرة

التنفس بسهولة والعيش بصحة جيدة،

تحتاج إلى البخاخ الأزرق يومين في الأسبوع أو أقل،

وقائي: الجرعة:

تناول كل يوم،

مُهدئ: الجرعة:

تناول عند الحاجة،



تذكر إن تستخدم المنشقة.

ما يجب القيام به في حالات الربو الطارئة

مورد مجتمعي

000

4

إذا لم تتحسن الحالة، اتصل
بالإسعاف: 000. استمر في إعطاء
4 بخات كل 4 دقائق حتى تأتي
سيارة الإسعاف.





3

إذا لم يكن ذلك أفضل، استنشق 4
بخات أخرى من البخاخ الأزرق بواسطة
المنشقة. استنشق بخة واحدة في كل
مرة مع 4 أنفاس شهيق وزفير بعد كل
بخة.

انتظر 4 دقائق.





2

استنشق 4 بخات من البخاخ الأزرق
باستخدام المنشقة. استنشق بخة
واحدة في كل مرة مع 4 أنفاس
شهيق وزفير بعد كل بخة.

انتظر 4 دقائق.



علامات الربو الخطيرة للغاية.





1

اتخذ وضعية الجلوس.

