



# 1-5세 아동을 위한 천식행동계획 (Asthma Action Plan)

성명: \_\_\_\_\_

날짜: \_\_\_\_\_

주치의: \_\_\_\_\_

연락처 #: \_\_\_\_\_

## 녹색 영역 - 양호 | 천식이 제어되고 있음

- 놀거나 올 때, 또는 밤에 기침 또는 천명을 하지 않는다
- 탁아소/유치원에 빠지지 않는다
- 부모가 휴무/휴업을 하지 않는다

### 어떻게 해야 하나?

제어제 - 기도 부어오름 억제

약(색깔):

흡입/회분 횟수/일


천식 증상을 예방하기 위해 **매일** 사용하십시오.



필요할 때마다 완화제 사용 - 좁은 기도를 빨리 열어줌

약(색깔):

흡입/회분 횟수/일

--	--	--	--

- '감기' 걸림
- 기침, 숨참 또는 천명(특히 밤에)
- 놀거나 일상적 활동을 할 때 증상이 나타남

## 황색 영역 - 주의 | 대응 조치를 취하십시오 - 돌발적 재발

### 어떻게 해야 하나?

제어제를 계속 사용하십시오 - 기도 부어오름 억제

약(색깔):

흡입/회분 횟수/일


필요할 때마다 완화제 사용 - 좁은 기도를 빨리 열어줌

약(색깔):

흡입/회분 횟수/일

--	--	--	--

- 늑골 사이, 또는 목 하단의 피부가 함몰된다
- 기침 또는 천명이 멈추지 않는다
- 색깔이 청색 또는 회색일 경우
- 완화제의 약효가 4시간 지속되지 않을 경우**
- 목의 피부가 함몰된다
- 몹시 피곤하거나 기운이 없다



4시간마다  
완화제가 필요하거나  
후에도 천식 증상이  
호전되지 않을 경우,  
주치의에게 진찰을  
받으십시오.

## 적색 영역 - 위험 | 대응 조치를 취하십시오 - 도움을 받으십시오

### 어떻게 해야 하나?

즉시 911로 전화하거나 가까운 병원 응급실로 가십시오

병원에 가는 도중에, 또는 도움을 기다리면서 20분마다 스페이서(마스크가 장착된 것)를 사용하여 완화제를 5번 흡입하십시오. 호전되지 않으면 반복하십시오.



1년에 두 번, 약이 바뀐 날짜로부터 3개월 이내, 또는 병원 응급실 또는 병원에 간 날짜로부터 2주 이내에 주치의와 함께 행동 계획을 검토하십시오. HealthLink BC에 연락하려면 8-1-1로 전화하십시오.

# 천식 치료 목표

## 촉발자

기도를 자극하는(불편하게 하는) 것을 ‘촉발자’라고 합니다. 촉발자는 천식의 돌발적 재발을 일으킵니다. 귀하의 천식을 악화시키는 촉발자에 동그라미를 치십시오:



운동 \_\_\_\_\_ 기타 촉발자 \_\_\_\_\_

규칙적인 운동은 건강에 좋습니다. 자녀가 운동을 할 때 증상이 나타나는 것은 천식이 잘 제어되고 있지 않음을 뜻할 수 있습니다. 행동 계획을 참조하거나(뒷면), 주치의에게, 또는 천식 클리닉에서 조언을 받으십시오.

## 자녀의 기구를 잘 알고 사용하기

마스크가 달린 스페이서와 눈금 있는 흡입기(퍼퍼)를 사용해야 합니다.

**권장 연령:** 5세 미만 유아 및 소아(또는, 마우스피스가 장착된 스페이서를 사용할 수 없는 사람)



- 흡입을 한 번 더 하라고 처방했을 경우, 30초 있다가 흡입하십시오
- 예방제/제어제를 사용한 후에는 입을 행구십시오

마스크가 달린 스페이서와 눈금 있는 흡입기(퍼퍼)를 사용해야 합니다

**권장 연령:** 5세 이상(입술로 마우스피스를 완전히 물어서 공기가 들어가지 못하게 할 수 있을 경우)



- 흡입을 한 번 더 하라고 처방했을 경우, 30초 있다가 흡입하십시오
- 예방제/제어제를 사용한 후에는 입을 행구십시오
- 숨을 멈출 수 없을 경우에도 6-10회 숨을 들이마셨다가 내쉬기를 할 수 있습니다

뒤쪽에 계수기가 없는 흡입기의 경우, 사용된 회분의 수를 세는 것만이 흡입기에 약이 얼마나 남아 있는지 정확히 아는 유일한 방법입니다.

**여기에서 회분 추적지를 찾아보십시오**



행동 계획 번역본, 흡입기 회분 추적지 등, 더 많은 천식 정보를 보려면 [www.healthlinkbc.ca/health-topics/asthma-children](http://www.healthlinkbc.ca/health-topics/asthma-children)을 방문하십시오.

가정을 위한 천식 비디오를 시청하십시오:

<http://bit.ly/pediatric-asthma-video>

