

خطة عمل حول الربو للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1-5 سنة



الاسم: _____ التاريخ: _____
الطبيب: _____ رقم الاتصال: _____



المنطقة الخضراء - جيد | الربو تحت السيطرة

- لا يوجد سعال أو أزيز مع اللعب أو البكاء أو في الليل
- لا تعيَّب عن الرعاية النهارية/رياض الأطفال
- الآباء لا يتغيَّبون عن العمل

ماذا علي أن أفعل؟

دواء التحكم - يقلل من تورم مجرى الهواء
الدواء (اللون):



تناوله كل يوم للوقاية من أعراض الربو.	عدد المرات/اليوم	نفخة/جرعة	عدد الجرعة

استخدم المسكن حسب الحاجة - يفتح الممرات الهوائية الضيقة بسرعة
الدواء (اللون):

عدد المرات/اليوم	نفخة/جرعة	عدد الجرعة

- الإصابة "بنزلة برد"
- السعال أو الأزيز أو ضيق التنفس، خاصة في الليل
- أعراض عند اللعب أو النشاط الطبيعي



المنطقة الصفراء - الحذر | اتخذ إجراءً - التفاقم

ماذا علي أن أفعل؟

استمر في تناول دواء التحكم - يقلل من تورم مجرى الهواء
الدواء (اللون):



إذا كانت هناك حاجة إلى دواء مسكن كل 4 ساعات أو إذا لم تتحسن أعراض الربو بعد
راجع طبيبك.

عدد المرات/اليوم	نفخة/جرعة	عدد الجرعة

استخدم المسكن حسب الحاجة - يفتح الممرات الهوائية الضيقة بسرعة
الدواء (اللون):

عدد المرات/اليوم	نفخة/جرعة	عدد الجرعة

- شفت الجلد بين الأصابع
- السعال أو الأزيز دون توقف
- إذا كان اللون أزرق أو مائل للرمادي
- إذا كان الدواء المُسكِّن لا يستمر لمدة 4 ساعات
- الجلد عند الخلق يُشفت إلى الداخل
- متعب جدًا أو منهك



المنطقة الحمراء - خطر | اتخذ إجراءً - اطلب المساعدة

ماذا علي أن أفعل؟

اتصل بالرقم 911 أو اذهب إلى أقرب قسم طوارئ على الفور

أعط 5 بخّات من الدواء المسكن باستخدام مفساح (مع كمامة) كل 20 دقيقة في الطريق إلى المستشفى أو أثناء انتظار المساعدة. كرر إذا لم يطرأ تحسن.



يُرجى مراجعة خطة العمل هذه مع طبيبك مرتين سنويًا، أو خلال 3 أشهر من تغيير الدواء أو خلال أسبوعين بعد زيارة قسم الطوارئ أو المستشفى. للتواصل مع HealthLink BC، اتصل على الرقم 1-8-8-1

المحفزات

الأشياء التي تهيج (أو تزعج) مجرى الهواء لديك تسمى المحفزات. المحفزات تجعل الربو يتفاقم. ضع دائرة حول المحفزات التي تجعل الربو لدى طفلك أسوأ:



تلوث الهواء

الانفعال

الطقس

الروائح القوية

العفن

عث الغبار

حبوب اللقاح

وبر الحيوانات

الفيروسات

الدخان

محفزات أخرى

تمرين

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام مفيدة لصحة طفلك. إذا بدت على طفلك أعراض مع ممارسة التمارين الرياضية، فقد يعني ذلك أن الربو الذي يعاني منه غير مُسيطر عليه بشكل جيد، راجع خطة العمل الخاصة بك (خلف الصفحة)، أو راجع طبيبك أو عيادة الربو للحصول على المشورة.

معرفة جهاز طفلك واستخدامه

العمر المقترح: الرُّضع والأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات (أو أي شخص غير قادر على استخدام مفساح مع مبسم)

يجب على طفلك استخدام مفساح مع كمامة وجهاز استنشاق مضبوط الجرعة (بخاخ)

- إذا تطلبت الوصفة بخة أخرى، انتظر 30 ثانية
- اشطف الفم واغسل الوجه بعد استخدام دواء الوقاية/ التحكم



تنفس شهيقًا وزفيرًا، ببغاء وعمق، من 6 إلى 10 مرات



اضغط على البخاخ مرة واحدة



غطّ الفم والأنف جيدًا (تجنب العينين)



يُنْزَج جيدًا ويوضع في المفساح

العمر المقترح: 5 سنوات فما فوق، إذا كان بإمكانه وضع فمه بإحكام حول المبسم.

يجب على طفلك استخدام المفساح مع المبسم وجهاز استنشاق مضبوط الجرعة (البخاخ)

- إذا تطلبت الوصفة بخة أخرى، انتظر 30 ثانية
- اشطف الفم بعد استخدام دواء الوقاية/التحكم
- إذا لم تتمكن من حبس النفس، يمكنك أيضًا الشهيق والزفير 6-10 مرات



تنفّس شهيقًا إلى الآخر واحبس نفسك لمدة 6 إلى 10 ثواني



اضغط على البخاخ مرة واحدة



الزفير بشكل كامل



يُنْزَج جيدًا ويوضع في المفساح

بالنسبة لأجهزة الاستنشاق التي لا تحتوي على عدادات على ظهرها، فإن حساب عدد الجرعات المستخدمة هو الطريقة الدقيقة الوحيدة لمعرفة كمية الدواء المتبقية في جهاز الاستنشاق.

تجد ورقة تتبع الجرعة [هنا](#)



شاهد فيديو الربو للعائلات هنا:

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

انظر www.healthlinkbc.ca/health-topics/asthma-children لمزيد من معلومات الربو بما في ذلك خطط العمل المترجمة وورقة تتبع جرعة الاستنشاق.

