

خطة عمل حول الربو للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6-11 سنة



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

المنطقة الخضراء - جيد | الربو تحت السيطرة

أنتفس بشكل جيد (لا يوجد سعال أو أزيز)

لا أنتفب عن المدرسة أو الأنشطة
أنا نشيط/أستطيع ممارسة الرياضة

أستطيع النوم طوال الليل
لا أحتاج إلى أخذ دواء مسكن بانتظام



تناوله **يوميًا**
للسيطرة
على الربو.

الدواء (اللون):	نفخة/جرعة	عدد المرات/اليوم

ماذا علي أن أفعل؟
دواء التحكم - يقلل من تورم مجرى الهواء

مسكّن - استخدمه حسب الحاجة لفتح الممرات الهوائية الضيقة بسرعة

الدواء (اللون):	نفخة/جرعة	عدد المرات/اليوم

الأعراض التي تظهر مع النشاط والرياضة
استخدام الأدوية المسكنة أكثر من مرتين في الأسبوع

الإصابة "بنزلة برد"
السعال أو ضيق التنفس أو الأزيز، خاصة في الليل



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

المنطقة الصفراء - الحذر | اتخذ إجراءً - تفاقم

ماذا علي أن أفعل؟
استمر في تناول دواء التحكم - فهو يقلل من تورم مجرى الهواء

الدواء (اللون):	نفخة/جرعة	عدد المرات/اليوم

مسكّن - استخدمه حسب الحاجة لفتح الممرات الهوائية الضيقة بسرعة

الدواء (اللون):	نفخة/جرعة	عدد المرات/اليوم

صعوبة في المشي أو التحدث
شفاه أو أظافر زرقاء/رمادية

شفط الجلد بين الضلوع، أو عند قاعدة الحلق
السعال أو الأزيز دون توقف
إذا كان الدواء المسكّن لا يستمر لمدة 4 ساعات

المنطقة الحمراء - خطر | اتخذ إجراءً - اطلب المساعدة

ماذا علي أن أفعل؟
اتصل بالرقم 911 أو اذهب إلى أقرب قسم طوارئ على الفور

أعط 5 نفخات من الدواء المسكن باستخدام المفساح كل 20 دقيقة في الطريق إلى المستشفى أو أثناء انتظار المساعدة. كرر إذا لم يطرأ تحسن.

يرجى 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 1-8-1-1

المحفزات

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



تلوث الهواء

الانفعال

الطقس

الروائح القوية

العفن

عث الغبار

حبوب اللقاح

وبر الحيوانات

الفيروسات

الدخان

محفزات أخرى

تمرين

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

معرفة جهازك واستخدامه

العمر المقترح: 5 سنوات فما فوق*

يجب عليك 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
- *إذا كان بالإمكان اتباع تعليمات التنفس بعمق



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.