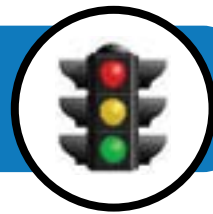


برنامه اقدام آسم برای کودکان 1 تا 5 ساله



نام: _____ تاریخ: _____
پزشک: _____ شماره تماس: _____



منطقه سبز - خوب | آسم کنترل شده

- بدون سرفه یا خس خس با بازی، گریه یا در شب
- مهدکودک/پیش دبستانی را از دست نمی‌دهم
- والدین از وقت کار خود نمی‌زنند

چه کار باید انجام دهم؟

کنترل‌کننده - باعث کاهش ورم مجرای تنفسی می‌شود
دارو (رنگ): _____



هر روز برای
جلوگیری از علائم
آسم مصرف کنید.

پاف/دوز بار/روز

پاف/دوز	بار/روز	

آرام‌بخش بسته به نیاز مصرف شود - مجاری تنفسی تنگ را به سرعت باز کند
دارو (رنگ): _____

پاف/دوز بار/روز

پاف/دوز	بار/روز	

- «سرما» خوردن
- سرفه، تنگی نفس یا خس خس سینه، به خصوص در طول شب
- علائم همراه با بازی یا فعالیت طبیعی



منطقه زرد-احتیاط | اقدام - بازگشت بیماری

چه کار باید انجام دهم؟

به مصرف داروی کنترل‌کننده ادامه دهید - باعث کاهش ورم مجرای تنفسی می‌شود
دارو (رنگ): _____

پاف/دوز بار/روز

پاف/دوز	بار/روز	

آرام‌بخش بسته به نیاز مصرف شود - مجاری تنفسی تنگ را به سرعت باز کند
دارو (رنگ): _____

پاف/دوز بار/روز

پاف/دوز	بار/روز	

- کشیدگی پوست بین دنده‌ها یا پایه گلو به درون
- سرفه یا خس خس سینه بدون وقفه
- اگر رنگ آبی یا خاکستری دارد
- اگر داروی آرام‌بخش به مدت 4 ساعت دوام نیاورد
- کشیدگی پوست گلو به درون
- احساس خستگی شدید یا ضعف



منطقه قرمز - خطر | اقدام - دریافت کمک

چه کار باید انجام دهم؟

با 911 تماس گرفته یا سریعاً به نزدیک‌ترین بخش اورژانس مراجعه کنید

با استفاده از اسپیسر (با ماسک)، و در مسیر بیمارستان یا هنگام انتظار برای رسیدن کمک، هر 20 دقیقه یکبار 5 پاف بزنید. در صورت عدم بهبودی این کار را تکرار کنید.



لطفاً این برنامه اقدامات را دو بار در سال و در مدت 3 ماه از تغییر دارو و 2 هفته پس از مراجعه به بیمارستان یا اورژانس با پزشک خود مرور کنید. برای دسترسی به HealthLink BC با شماره 1-8-1-1 تماس بگیرید.

محرک‌ها

چیزهایی که باعث تحریک (یا اذیت) مجاری تنفسی شما می‌شوند محرک نام دارند. محرک‌ها آسم را تشدید می‌کنند. به محرک‌هایی که باعث تشدید آسم شما شوند توجه کنید:



سایر محرک‌ها

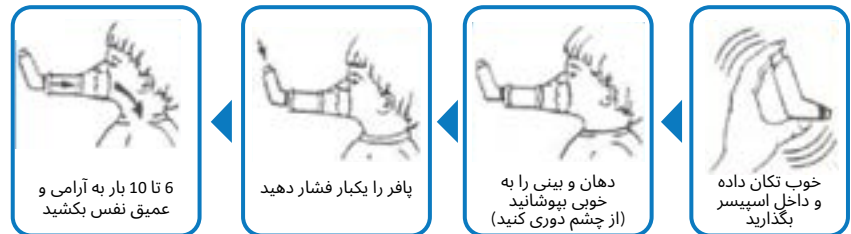
ورزش

ورزش منظم برای سلامتی شما مفید است. در صورت داشتن علائم به هنگام ورزش کردن، می‌تواند بدین معنا باشد که آسم شما کنترل نشده است، به برنامه اقدامات خود مراجعه کرده (طرف مقابل) یا جهت مشاوره به پزشک خود یا کلینیک آسم مراجعه کنید.

شناخت و استفاده از دستگاه فرزند خود

فرزند شما باید از یک اسپیسر با ماسک و اینهالر (پافر) مجهز به اندازه گیر دوز **سن پیشنهادی:** نوزاد و کودک کمتر از 5 سال (یا هر کسی که قادر به استفاده از اسپیسر با دهانی نیست)

- در صورتیکه پاف دیگری تجویز شده است 30 ثانیه صبر کنید
- پس از استفاده از پیشگیری‌کننده / کنترل‌کننده، دهان خود را آب بکشید



شما باید از یک اسپیسر به همراه قسمت دهانی و اینهالر (پافر) مجهز به اندازه گیر دوز استفاده کنید. **سن پیشنهادی:** 5 سال به بالا، اگر بتوانند دهان خود را خوب دور قسمت دهانی قرار دهند

- در صورتیکه پاف دیگری تجویز شده است 30 ثانیه صبر کنید
- پس از استفاده از پیشگیری‌کننده / کنترل‌کننده، دهان خود را آب بکشید
- در صورتیکه نمی‌توانید نفس خود را نگه دارید، می‌توانید 6 تا 10 بار دم و بازدم نمایید



برای دستگاه‌های استنشاقی بدون شمارنده در پشت، شمارش تعداد دوزهای مصرف شده تنها راه دقیق برای دانستن مقدار دارو در دستگاه استنشاقی است. برکه ردیابی دوز را در اینجا پیدا کنید



ویدیوی آسم برای خانواده‌ها را از اینجا تماشا کنید:

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

دیدن www.healthlinkbc.ca/health-topics/asthma-children برای اطلاعات بیشتر درباره آسم از جمله برنامه‌های اقدام ترجمه شده و برکه ردیابی دوز استنشاقی.