



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

성명: _____

날짜: _____

주치의: _____

연락처 #: _____

녹색 영역 - 양호 | 천식이 제어되고 있음

- 놀거나 울 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:



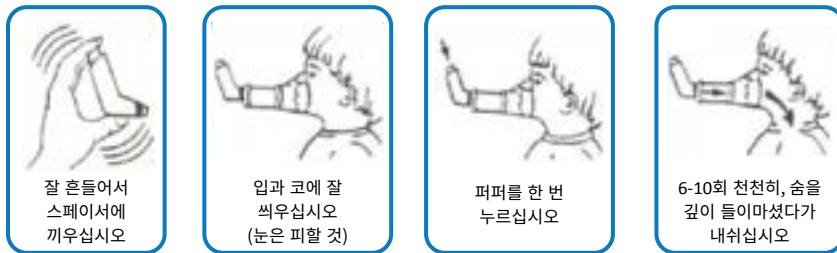
운동 _____ 기타 촉발자 _____

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-children을 방문하십시오.

가정을 위한 천식 비디오를 시청하십시오:

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

