

الاسم:

البخاخ المُسكّن الخاص بي هو _____
أنا أخذ _____ بخات. قد أحتاج إلى البخاخ الخاص بي في الأوقات التالية:

- قبل حصّة الرياضة
- قبل التعرّض للعُشب أو عُبار الطّلع

أنا قد أحتاج أيضًا إلى _____ بخات في أوقاتٍ أخرى إذا:

- أُصِدِرُ صفيراً أثناء التنفّس
- أشعرُ بانقباضٍ في صدري
- أجدُ صعوبةً في التنفّس
- أسعلُ

أنا أخذ بخاخٍ مانعٍ (وقائي) كلَّ يومٍ اسمه _____ . أخذ _____ بخة (بخات) في الصباح و _____ بخة (بخات) في المساء باستخدام
المِفْصاح (قناع الفم والأنف)، ثمَّ أنظفُ أسناني. أنا أخذ كل يوم أيضًا

أنا أتعرّض لنوبة الربو إذا كان يحدث أيّ من هذه الأمور:

- لا يساعدني البخاخ المُسكّن أو أحتاجه أكثر من كل 4 ساعات
- أجدُ صعوبةً في المشي أو الكلام
- أجدُ صعوبةً في التنفّس
- أُصِدِرُ صفيراً كثيراً أثناء التنفّس أو أشعرُ بانقباضٍ شديدٍ في صدري
- أسعلُ كثيراً

الخطوات المُتخذة عند حدوث نوبة الربو

1. الحفاظ على الهدوء. الجلوس بشكلٍ مُستقيم، لا أستلقي
2. أقومُ بأخذِ بخة واحدة من سالبوتامول كلَّ 30-60 ثانية باستخدام المِفْصاح (القناع) بما يصل إلى 10 بخاتٍ
3. اتصلُ برقم الطوارئ 999 في حالة إذا شعرتُ بأنّ حالتي تزدادُ سوء في أيّ وقت بينما أنا أخذُ الدواء الخاص بي أو لا أشعرُ بتحسّنٍ بعد 10 بخاتٍ
4. أكرّرُ الخطوة رقم 2 في حالة إذا تأخّر الإسعافُ وقتًا أطول من 15 دقيقة

بيانات الوالدين / الوصي

رقم الهاتف

توقيع الطفل

تاريخ