

# خطة للتعامل مع حالات الربو

## Asthma Action Plan

Arabic

Name / ID label

الإسم/ بطاقة التعريف

أملها

التاريخ

تخضع لمراجعة طبيبك المحلي بعد ٦ أشهر

When well

عندما تكون بحالة جيدة

Take PREVENTER medication:

تناول الدواء الوقائي

Before exercise:

قبل التمارين

Stop RELIEVER medication after being well for \_\_\_\_ days.

أوقف الدواء المسعف بعد أن تشعر بتحسن لمدة \_\_\_\_ أيام.

Continue PREVENTER  
استمر في استعمال الدواء الوقائي

When unwell - a cold, wheeze, cough (see back of page)

عندما تشعر أنك لست على ما يرام (رشح أو أزيز أو سعال - إقرأ الوجه الآخر من الصفحة)

تناول الدواء المسعف (البخاخة الزرقاء):

خذ \_\_\_\_ بخات من \_\_\_\_ مع spacer ٣ إلى ٤ مرات في اليوم.  
استمر في استعمال الدواء الوقائي: \_\_\_\_

عند التحسن

Continue RELIEVER medication:

\_\_\_\_ puffs  
3-4 times a day.  
استمر في أخذ الدواء المسعف: \_\_\_\_ إلى ٤ مرات في اليوم.

If worsens - chest tightness, breathing quickly, shortness of breath, increased effort of breathing

إذا ساء الأمر (ضيق في الصدر أو سرعة في التنفس أو ضيق في النفس أو التنفس بمجهود أكبر)

تناول الدواء المسعف (البخاخة الزرقاء):

خذ \_\_\_\_ بخات من \_\_\_\_ مع spacer كل ٣ إلى ٤ ساعات (٦ إلى ٨ مرات في اليوم) حسب الحاجة.

إذا لم تشعر بتحسن اتصل بطبيبك.

تناول الدواء الذي يحتوي على STEROID: \_\_\_\_ من \_\_\_\_ لمدة \_\_\_\_ أيام.  
عند تناول steroids عبر الفم استعمال الدواء المسعف ٣ إلى ٤ مرات في اليوم على الأقل.

عند التحسن

If severe - marked chest tightness, struggling to breathe, difficulty speaking, blue lips

إذا كانت النوبة حادة (ضيق شديد في الصدر أو تكافح لأخذ النفس أو صعوبة في التكلم أو ازرقاق الشفاه)

خذ على الفور ٤ بخات من الدواء المسعف (البخاخة الزرقاء). انتظر مدة ٤ دقائق. إذا لم تشعر بتحسن، خذ ٤ بخات أخرى واذهب إلى طبيبك أو إلى أقرب مستشفى.

إذا كنت تكافح لأخذ النفس، أو غير قادر على الكلام أو إذا ازرققت شفاهك، اتصل بالإسعاف فوراً على الرقم 000.

وبينما تنتظر سيارة الإسعاف أو في طريقك إلى الطبيب استمر في استعمال البخاخة الزرقاء (٤ بخات كل ٤ دقائق).

خذ معك خطة التعامل مع الربو هذه عندما تذهب إلى طبيبك أو إلى المستشفى.

## الأعراض التي يتوجب عليك التنبه لها خلال نوبة الربو متى يجب أن تستعمل المسعف ( البخاخة الزرقاء )

**السعال:** من الممكن أن يكون السعال المتواصل إشارة إلى أن هناك نوبة ربو. يكون هذا السعال ناشفاً في العادة وقد يكون أسوأ في الليل أو في الصباح الباكر.

**ضيق في الصدر أو "ألم":** قد يشعر الأطفال الأكبر سناً بضيق في الصدر. أما الأطفال الأصغر سناً فقد يشكون من "ألم في الصدر" أو "ألم في المعدة".

**التنفس بسرعة:** حيث تتحرك المعدة نحو الداخل والخارج بوضوح؛ إحساس بالشفط ما بين الأضلع أو تحتها، أو عند أسفل الرقبة.

**أزيز:** قد تسمع أزيزاً أو لا تسمعه. والأزيز يشبه الصفير، وعادة ما يُسمع عند الأطفال أثناء الزفير.

**الشعور بالتحسن:** سوف تعرف أن طفلك بدأ يتحسن لأن الإشارات المذكورة أعلاه ستظهر بشكل أقل أو ستختفي. عندما يشعر طفلك بالتحسن سوف يحتاج إلى المسعف ( البخاخة الزرقاء ) بمعدل أقل.

**تذكر:** إذا كنت تأخذ دواءً يحتوي على steroids عبر الفم، استعمل المسعف (البخاخة الزرقاء) ٣ إلى ٤ مرات في اليوم.

## What to look for in an attack of Asthma or When to use reliever (blue puffer)

### Cough

A continuous cough may be a sign of an asthma attack. It is usually dry in nature and may be worse at night or in the early morning.

### Chest tightness or "pain"

An older child may feel chest tightness. Younger children may complain of "chest pain" or "stomach pain".

### Breathing quickly

Stomach moving in and out obviously ; Sucking in between ribs or under ribs or at the base of the neck.

### Wheeze

You may or may not hear a wheeze. A wheeze sounds like a whistling noise, which is usually heard when the child breathes out.

## Getting Better

You will know your child is getting better because the signs above will happen less often or go away. As you child improves they will need to use their reliever (blue puffer) less often.

## Remember

When taking oral steroids, use the reliever medication (blue puffer) 3 – 4 times a day.