

# خطة العمل الخاصة بالربو

## عندما لا تكون متوَعَّكاً

### فإنك

- لا تعاني من الصفير أو السعال أو ضيق الصدر المنتظم في الليل
- لا يكون لديك صفير أو سعال أو ضيق صدر منتظم عندما تستيقظ أو خلال النهار
- ستكون قادراً على القيام بالأنشطة البدنية العادية بدون أن تعاني من أعراض الربو
- تحتاج لدواء تخفيف الأعراض أقل من ثلاث مرات في الأسبوع (إلا إذا كنت تستخدمه قبل ممارسة التمارين)

## عندما تكون متوَعَّكاً

### فإنك

- تعاني من الصفير الزائد أو السعال أو ضيق الصدر في الليل
  - تكون لديك أعراض بانتظام في الصباح عندما تستيقظ
  - تكون لديك حاجة لزيادة جرعات دواء تخفيف الأعراض
  - تعاني من أعراض تؤثر على ممارستك التمارين.
- (قد تعاني من واحد أو أكثر من تلك الأشياء)

## إذا زادت الأعراض سوءاً يكون ذلك نوبة حادة عندما

- تعاني من واحد أو أكثر من الأمور التالية: الصفير، أو السعال، أو ضيق الصدر، أو قصر النفس
- تحتاج لاستخدام دواء تخفيف الأعراض مرة على الأقل كل ثلاث ساعات.

## علامات الخطر هي عندما

- تزداد أعراضك سوءاً بسرعة كبيرة
- يستمر الصفير أو ضيق الصدر أو قصر النفس بعد استخدام دواء تخفيف الأعراض أو عندما تعود هذه الأعراض خلال دقائق من استخدام الدواء
- يكون لديك قصر نفس حاد أو عجز عن الكلام براحة أو زرقة في الشفتين.

المطلوب اتخاذ إجراء فوري – اتصل بالإسعاف على الرقم 000

خذ خطة العمل هذه معك عندما تزور طبيبك

# خطة العمل الخاصة بالربو

الاسم: ..... التاريخ: .....

## عندما لا تكون متوقعاً

استخدمه ..... مرات في اليوم

دواء منع الأعراض (إذا تم وصفه لك)

■ يخفّف هذا الدواء الالتهاب طويل المدى

استخدمه ..... مرات في اليوم

دواء تخفيف الأعراض

■ استخدمه فقط عند اللزوم لتخفيف الصغير أو السعال فوراً

استخدمه .....

دواء التحكم بالأعراض (إذا تم وصفه لك)

■ هو دواء طويل المفعول لتخفيف الأعراض يتم وصفه فقط إلى جانب

دواء منع الأعراض

استخدم .....

قبل ممارسة التمارين

## عندما تكون متوقعاً

استخدمه ..... مرات في اليوم

دواء منع الأعراض (إذا تم وصفه لك)

استخدمه ..... مرات في اليوم

دواء تخفيف الأعراض

استخدمه .....

دواء التحكم بالأعراض (إذا تم وصفه لك)

استخدم .....

قبل ممارسة التمارين

عندما تتحسن أعراضك عُد إلى استخدام الجرعات التي تستخدمها عندما لا تكون متوقعاً

توقيع الطبيب: .....

## طلب المساعدة:

## إذا ساءت أعراضك:

إذا اتبعت هذه الخطة لكن أعراضك ساءت راجع أحد الأطباء فوراً.



في حال وجود طارئ طبي توجّه إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل على الرقم 000.



Emergency  
Care Institute  
NEW SOUTH WALES

عندما تتحسن أعراضك عُد إلى استخدام الجرعات التي تستخدمها عندما لا تكون متوقعاً.