

تذكّر: تناول دواءك في جهاز الاستنشاق المسكّن قبل التعرّض لأي من العوامل المثيرة للربو لديك وكل 4 ساعات إذا كنت تعاني من نزلة برد

أرقام الاتصال في حالات الطوارئ:

.....
.....
.....
.....

العوامل المثيرة للربو لديك هي:

- ●
- ●
- ●
- ●
- ●
- ●

صورة التلميذ

اسم طبيبك ورقم هاتفه:

د.....

خطة التعامل مع الربو في المدرسة

.....

أفضل ذروة تدفق.....

التاريخ.....

تعليقات إضافية:

.....

العوامل المثيرة للربو الشائعة هي:

- المثيرة
- التقلبات في الطقس
- حشرات عث المنزل
- فرو الحيوانات والريش والفرش
- الأطعمة
- التمرينات الرياضية
- الانزعاج والضيق والعواطف
- دخان - السجائر والنيران

احتفظ بهذه الخطة معك في المدرسة طوال الوقت



مواقع موصى بها

www.beatasthma.co.uk
www.asthma.org.uk

المنطقة الخضراء – حالة جيدة



حالة الربو لديك خاضعة لسيطرة جيدة:

- تتففسك جيد
- تعاني من سعال أو أزيز
- لا يوقظك السعال ليلاً
- لديك القدرة على ممارسة أنشطتك المعتادة
- لا تتغيب عن المدرسة
- إذا أخذت قراءة ذروة التدفق لديك وكانت تُقارب الأفضل

أفضل ذروة تدفق.....

التعامل في المنطقة الخضراء

تناول أدويةك المعتادة

دواء وقائي (يتم تناوله في المنزل)

دواء مسكّن (لاستخدامه في المدرسة قبل ممارسة التمرينات الرياضية وقبل التعرض للأسباب المثيرة للربو كل 4 ساعات إذا لزم الأمر)

غير ذلك (يتم تناولها في المنزل)

المنطقة الصفراء - تحذير



علامات تحذيرية تدل على تفاقم حالة الربو لديك:

- قضايت ليلة عصبية بسبب سعال أو أزيز وقد تكون متعباً في الفصل
 - تعاني من (سعال أو أزيز أو "ضيق في الصدر" أو الشعور بضيق في التنفس)
 - إذا احتجت إلى تناول دوائك المسكّن أكبر من المعتاد
- أخبر أحد العاملين أو اطلب من صديق الحصول على المساعدة

التعامل في المنطقة الصفراء

استخدم أداة المبادعة الخاصة بك مع بخاخ جهاز الاستنشاق الأزرق وافعل ما يلي:

- تناول **بختين** من جهاز الاستنشاق الأزرق باستخدام الأداة المبادعة، بخة في كل مرة. إذا استمرت الأعراض في الظهور واصل القيام بذلك كل 10 دقائق حتى الوصول إلى 6 بخات.
- اجلس بهدوء، حيث يمكن لشخص بالغ أن يلاحظك لمدة 10 دقائق حتى تشعر بتحسن ثم يمكنك العودة إلى الفصل
- أخبر أحد العاملين إذا شعرت بذلك مرة أخرى بعد 4 ساعات، كرر ما ذكر أعلاه ويجب على المدرسة الاتصال بوالدك لأخذك
- يجب على المدرسة كتابة كمية دواء جهاز الاستنشاق التي استخدمتها في دفتر ملاحظاتك أو إخبار والدك

ملاحظة مهمة: إذا لم تتجح **6 بخات** من جهاز الاستنشاق الأزرق عبر أداة المبادعة في تهدئة الأعراض أو لم يستمر مفعولها لمدة **4 ساعات** وتعاين من أزيز أو ضيق في الصدر يتزايدان فانتقل إلى **المنطقة الحمراء**

المنطقة الحمراء - خطرة



إذا شعرت بعد 6 بخات من جهاز الاستنشاق الأزرق بأي من الأعراض التالية خلال 4 ساعات:

- لا تزال تتففس بصعوبة وسرعة
- لا تزال تشعر بضيق الصدر والأزيز
- لديك ضيق في التنفس لدرجة لا تسمح لك بالحديث بجملة
- تشعر بالخوف والإرهاق

أعراض أخرى خطيرة هي:

- تغيرات في اللون - شاحب جداً / رمادي / أزرق
- استخدام العضلات الموجودة في الضلوع والرقبة للتنفس وتوسيع الأنف

التعامل في المنطقة الحمراء

تناول **10 بخات** من جهاز الاستنشاق الأزرق من خلال أداة مبادعة واتصل بالرقم **999**

- أثناء انتظار وصول سيارة الإسعاف واستخدام الأداة المبادعة، استمر في تناول بخة واحدة من جهاز الاستنشاق الأزرق كل 30 ثانية، وتنفس بمعدل طبيعي لمدة 4-5 أنفاس.
- ابقَ حيث أنت وحافظ على هدوئك
- إذا أصبح التلميذ غير مستجيب ولديه قلم أدريالين للحساسية، فاستخدمه الآن.

تعليقات أو معلومات إضافية

توجد الأداة المبادعة/جهاز الاستنشاق/قلم أدريالين للحساسية في:

.....
.....