

请谨记：应在接触任何诱发因素之前

使用缓解吸入器，

如果感冒，每 4 小时使用一次

紧急联络电话：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

学生照片

您的诱发因素为：

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

学校哮喘管理计划

.....

最佳呼气峰值流量.....

日期.....

您的全科医生姓名和电话号码：

.....医生..

.....

常见的诱发因素有：

- 病毒
- 天气变化
- 屋尘螨
- 动物毛皮、羽毛及窝垫
- 食物
- 运动
- 烦乱、痛苦和情绪
- 烟雾——香烟和火灾

其他说明：

在校期间时刻随身携带

推荐网站

[www.beatasthma.co.uk](http://www.beatasthma.co.uk)

[www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk)



## 绿色区域——良好

以下情况表明哮喘控制良好：



- 呼吸感觉很好
  - 没有咳嗽和喘鸣
  - 没有因咳嗽妨碍睡眠
  - 能够进行日常活动
  - 没有缺课
  - 呼气峰值流量测量结果大致处于最佳水平
- 最佳呼气峰值流量.....

### 绿色区域行动

正常用药

预防吸入器（在家用药）

.....  
.....

缓解吸入器（在校期间根据需要在运动前和接触诱发因素前使用，每 4 小时一次）

.....  
.....

其他（在家用药）

.....  
.....

## 黄色区域——警告



哮喘加重的警告信号：

- 因咳嗽或喘鸣而睡不好，并且可能在课堂上感到疲倦
- 咳嗽、喘鸣、胸闷或喘不过气
- 比平时更多地使用缓解吸入器

告诉教职人员或让朋友为您求助

### 黄色区域行动

搭配储雾罐使用蓝色缓解吸入器，并采取以下行动：

- 通过储雾罐从蓝色吸入器吸入 2 喷，每次 1 喷。若仍有症状，每 10 分钟重复一次，最多 6 喷。
- 在成人可以看到您的地方静坐 10 分钟，直到感觉好转，可以回到课堂为止
- 如果 4 小时后再出现之前的感觉，应告诉教职人员，并重复上述操作，同时学校应致电您的父母前来接您
- 学校需要在日记中写下您的吸入器使用量或告诉您的父母

重要提示：如果通过储雾罐从蓝色吸入器吸入 6 喷后不见效或效果持续不到 4 小时，并且喘鸣或胸闷加重，应转到红色区域

## 红色区域——严重



如果从蓝色吸入器吸入 6 喷后，您在接下来的 4 小时内出现以下任何症状：

- 仍然呼吸困难和急促
- 仍有胸闷感和喘鸣
- 呼吸太过困难而无法说出整句话
- 感到害怕和精疲力竭

其他严重症状包括：

- 脸色变化——非常苍白/灰白/发青
- 使用肋骨和颈部肌肉呼吸，鼻孔张大

### 红色区域行动

通过储雾罐从蓝色吸入器吸入 10 喷，并拨打 999

- 等待救护车期间，使用储雾罐，每 30 秒从蓝色吸入器吸入 1 喷，并以正常速度呼吸 4-5 次。
- 待在原地，保持冷静
- 倘若学生变得反应迟钝，如果有用于过敏的肾上腺素注射笔，立即使用。

其他说明或信息

我的储雾罐/吸入器/肾上腺素注射笔保存于：

.....  
.....