

إذا كنت تعاني من نزلة برد، فقد تصبح أكثر حساسية للمحفزات وقد تحتاج إلى استخدام جهاز الاستنشاق AIR بشكل متكرر.

من الطبيعي أن تتنفس أسرع وأعمق أثناء التمرين. استخدم فقط نفثتين إضافيتين من جهاز استنشاق الهواء (AIR) لهذا الغرض إذا كنت:

- كما يعاني من الصفير أو السعال أو ضيق في الصدر أو
- ضيق التنفس لا يختفي بعد التوقف عن ممارسة التمارين الرياضية.

#### المحفزات الخاصة بي هي:

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

#### المحفزات الشائعة هي:

- الفيروسات
- التغيرات في الطقس
- عث الغبار المنزلي
- فراء الحيوانات وريشها وأسرتها
- الأطعمة
- يمارس
- الانزعاج والضييق والعواطف
- تلوث الهواء الداخلي (مثل الرطوبة والعفن)
- تلوث الهواء الخارجي (مثل أبخرة السيارات)

#### تعليقات إضافية:

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

## اسم ممرضة الربو الخاصة بك ورقم الهاتف هو:

.....

.....

## اسم طبيبك و رقم الهاتف هو:

.....

.....

يطلق على جهاز استنشاق الهواء الخاص بك اسم الجد  
12 الأقصى لعدد النفثات في المرة الواحدة وهو الحد  
24 الأقصى لعدد النفثات في اليوم الواحد هو

المواقع الموصى بها

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

الربو والرئة في المملكة المتحدة على:

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

<https://uk-air.defra.gov.uk/forecasting/>

هذه النشرة مخصصة للطباعة الملونة.

## AIR +12 سنة خطة عمل الربو

بس

دات



يرجى أخذ هذا معك عند زيارتك  
طبيب أو ممرضة الربو.



## المنطقة الحمراء - شديد

### أنت في المنطقة الحمراء إذا كان لديك:

- 8 نفثات من الهواء في وقت واحد  
أو  
الحد الأقصى اليومي لإجمالي 24 نفخة  
و
- مازلت تتنفس بصعوبة وسرعة
- لا تزال تشعر بالضيق والصفير
- أنت لاهت لل غاية بحيث لا يمكنك التحدث في جملة واحدة
- أنت تشعر بالخوف والإرهاق

### ومن الأعراض الخطيرة الأخرى:

- تغيرات اللون - شاحب جدا / رمادي / أزرق
- استخدام عضلات الضلع والرقبة للتنفس، وتوسيع الأنف

## عمل المنطقة الحمراء

- اجلس وحاول أن تبقى هادئاً
- خذما يصل إلى 4 نفثات أخرى من جهاز الاستنشاق AIR الخاص بك باستخدام الفاصل الخاص بك، واحدة تلو الأخرى حسب الحاجة
- إذا شعرت بتحسن بعد إجمالي 12 نفخة متتالية، قم بترتيب مراجعة طبية عاجلة في الساعات القليلة القادمة
- إذا كنت لا تزال تعاني من الأعراض المذكورة أعلاه:

اتصل على 999

## الربو يمكن أن يشكل تهديدا للحياة

- إذا لم تصل سيارة الإسعاف بعد 10 دقائق، اتصل بها مرة أخرى
- لا تحاول القيام بتدفق الذروة
- إذا كنت لا تزال تعاني من الأعراض أثناء انتظار سيارة الإسعاف، استمر في أخذ نفثتين باستخدام الفاصل الخاص بك، نفث واحد في كل مرة، كل دقيقتين
- إذا لم يكن جهاز استنشاق الهواء متوفراً لديك، ولكن لديك جهاز استنشاق أزرق مزود بفاصل، فاستخدمه بدلاً منه. خذ نفساً واحداً في كل مرة، مع التنفس بمعدل طبيعي لمدة 4-5 أنفاس، كل 30 ثانية حتى وصول سيارة الإسعاف.



## منطقة العنبر - تحذير

### علامات تحذيرية تشير إلى أن حالة الربو لديك تتفاقم:

- لقد استخدمت 4 نفثات من جهاز الاستنشاق AIR الخاص بك، ولكنك لا تزال تعاني من السعال، أو الصفير، أو "ضيق الصدر"، أو تشعر بضيق في التنفس
- أعراضك توقظك في الليل
- لا يمكنك اللعب / ممارسة الرياضة أو يكون اللعب / ممارسة الرياضة أصعب
- ذروتك ينخفض التدفق إلى ما دون .....

## منطقة العنبر العمل

- خذ نفسين آخرين من جهاز الاستنشاق AIR الخاص بك باستخدام الفاصل الخاص بك
- يمكنك تكرار ذلك بعد بضع دقائق إذا لزم الأمر حتى تحصل على إجمالي 8 نفثات

- أنت يجب أن يتم فحصك من قبل أخصائي الرعاية الصحية (طبيب عام، أو ممرضة الربو، أو مركز رعاية بدون موعد، أو خدمة خارج ساعات العمل) خلال ال 24 ساعة القادمة حتى لو كنت تشعر بتحسن
- ابدأ في الاحتفاظ بسجل لأعراضك وقرارات ذروة التدفق لتأخذها إلى الطبيب
- لا يجب عليك أبداً تناول أكثر من 24 جرعة إضافية من جهاز الاستنشاق AIR في يوم واحد

### مهم إذا كان لديك:

- 8 نفثات في وقت واحد  
أو  
إجمالي 24 نفخة في يوم واحد  
و  
لا تزال لدي أعراض

## انتقل إلى المنطقة الحمراء



## المنطقة الخضراء - جيد

### تعتبر حالة الربو لديك تحت السيطرة إذا:

- تنفسك يشعرك بالارتياح
  - ليس لديك سعال أو أزيز
  - نومك لا يزعجه السعال
  - أنت قادر على القيام بأنشطتك المعتادة
  - أنت لا تتغيب عن المدرسة
  - ذروة تدفقك تكون حول أفضل حالاتك
- أفضل تدفق ذروة

## عمل المنطقة الخضراء

- إذا كنت تعاني من أعراض السعال أو الصفير أو ضيق الصدر أو ضيق التنفس:
- خذ نفثتين من جهاز استنشاق الهواء الخاص بك باستخدام الفاصل الخاص بك، نفخة واحدة في كل مرة
- يمكنك تكرار ذلك مرة واحدة بعد دقيقتين إذا لزم الأمر
- هذا يجب أن يجعلك تشعر بتحسن
- نادراً ما تحتاج إلى نفثات إضافية إذا كان الربو جيداً

إذا كنت تحتاج إلى نفثات منتظمة من إذا كان جهاز استنشاق الهواء الخاص بك أو الربو الذي تعاني منه يتعارض مع أنشطتك أو نومك الطبيعي، فقم بترتيب مراجعة مع ممرضة الربو أو طبيبك العام

### مهم:

إذا كنت قد أخذت 4 نفثات ولا تزال تعاني من الأعراض:

## انتقل إلى منطقة العنبر