



ASTHMA ACTION PLAN SA FILIPINO

para sa 5-18 taong gulang

GREEN ZONE

WALANG ATAKE

WALANG SINTOMAS SA ARAW AT GABI:

- ☐ PAG-UBO
- ☐ PAGHINGA NA PARANG MAY HUNI
- ☐ PANINIKIP NG DIBDIB
- ☐ KAPOK SA PAGHINGA

NAGAGAWA ANG MGA KARANIWANG GINAGAWA
IPAGPATULOY ANG KASALUKUYANG PAGGAMOT GAYA NG INIREKOMENDA SA IYO

AKSYON: _____

PEAK FLOW METER :

MAHIGIT 80% NG IYONG PERSONAL BEST



YELLOW ZONE

MAY ATAKE

PAGKAKAROON NG KAHIT ISA SA MGA SUMUSUNOD:

- ☐ PAG-UBO
- ☐ PAGHINGA NA PARANG MAY HUNI
- ☐ PANINIKIP NG DIBDIB
- ☐ KAPOK SA PAGHINGA

NAGISING SA GABI DAHIL SA HIKA
MAY LIMITASYON SA PANG ARAW-ARAW NA GAWAIN

AKSYON:

- MAG-PUFF O MAGPAUSOK NG SALBUTAMOL. MAAARING GAWIN ITO NG 3 BESES NA MAY PAGITAN NG 20 MINUTOS BAWAT DOSE HANGGANG MAGINHAWAAN
- KUNG HINDI MAGINHAWAAN PAGKATAPOS NG 3 DOSES NG PAG PUFF O PAGPAUSOK NG SALBUTAMOL O KUNG LUMALA ANG SIMTOMAS:
 - UMINOM NG ISANG DOSE NG ORAL STEROID AT
 - PUMUNTA SA ER AT IPAGPATULOY ANG PAG PUFF O PAGPAUSOK NG SALBUTAMOL KADA 20 MINUTOS KUNG HINDI PA GUMIGINHAWA ANG PAKIRAMDAM
- KUNG GUMINHAWA ANG PAKIRAMDAM PAGKATAPOS GAWIN ANG MGA AKSYON SA ITAAS, GAWIN ANG MGA SUMUSUNOD:

PEAK FLOW METER :

60% HANGGANG 80% NG IYONG PERSONAL BEST



RED ZONE

EMERGENCY

PAGKAKAROON NG ALINMAN:

- ☐ NAHIHIRAPAN MAGLAKAD O MAGSALITA
- ☐ PANGINGITIM NG MGA LABI AT KUKO SA KAMAY AT PAA

HINDI NAKATULONG ANG QUICK RELIEF NA GAMOT
HINDI NAGAGAWA ANG KARANIWANG GINAGAWA
PAGLUBHA NG SINTOMAS

AKSYON:

- PUMUNTA SA ER
- HABANG PUMUNTA SA ER, IPAGPATULOY ANG PAG PUFF O PAGPAUSOK NG SALBUTAMOL KADA 20 MINUTOS AT UMINOM NG ISANG DOSE NG ORAL STEROID _____
- KAPAG NABIGYAN NA NG GAMOT AT HINDI GUMAGALING, MINABUTING TUMAWAG SA INYONG DOKTOR

PEAK FLOW METER :

MABABA SA 60% NG IYONG PERSONAL BEST

