

قد يتسبب مرض الربو في صعوبة التنفس ويُمكن أن يُسبب أعراضاً مثل السعال أو الأزيز أو ضيق التنفس أو ضيق في الصدر.

يُمكنني مكافحة مرض الربو
الآن!

- تتمثل الخطوات البسيطة في مكافحة مرض الربو فيما يلي:
1. تجنب التعرض لمهيجات مرض الربو بقدر ما تستطيع
 2. تعرف على طريقة عمل أدويةك ومتى يجب استعمالها
 3. استخدم الجهاز المناسب مع اتباع الطريقة الملائمة
 4. اتباع خطة العمل المخصصة لك



يتم مكافحة مرض الربو بصورة مثلى عندما:

- لا توجد أعراض نهائية
- لا توجد أعراض في الليل
- لا توجد قيود على ممارسة الأنشطة البدنية العادية
- لا يتم التغيب عن المدرسة أو العمل
- لا توجد حاجة لتناول دواء مسكن للألم بصورة منتظمة إلا بهدف ممارسة الرياضة أحياناً

لا تدع مجالاً لمرض الربو لِيَتَحَكَمَ في حياتك.

يُمكنك السيطرة على مرض الربو الآن!

تذكر الخطوات البسيطة

Avoid Your Triggers

+

Take Your Medicines

+

Take your inhalers
correctly

=

Asthma Control

السيطرة على مرض الربو	=	3. استخدم أجهزة الاستنشاق بشكل صحيح	+	2. تناول أدويةك	+	1. تجنب المهيجات
-----------------------	---	-------------------------------------	---	-----------------	---	------------------