

آسم می‌تواند نفس کشیدن را دشوار کرده و باعث علائمی مثل سرفه، خس‌خس، تنگی نفس یا سفتی قفسه سینه شود

من می‌توانم همین حالا آسم خود را کنترل کنم!



گام‌های ساده برای کنترل آسم عبارتند از:

- 1) هر زمان که می‌توانید از عوامل تحریک کننده خود پرهیز کنید
- 2) روش استفاده از داروی خود و زمان استفاده از آن را بدانید
- 3) از وسیله درست با تکنیک درست استفاده کنید
- 4) دستور درمان خود را دنبال کنید

در موارد زیر آسم به خوبی کنترل می‌شود:

- در طول روز علائمی ندارید
- در طول شب علائمی ندارید
- محدودیتی در انجام فعالیت فیزیکی عادی ندارید
- از مدرسه یا کار غیبت نداشتید
- نیاز به داروی تسکین‌دهنده ندارید، مگر گاهی برای ورزش

آسم نباید زندگی شما را کنترل کند.

شما می‌توانید هم‌اکنون آسم خود را کنترل کنید!

گام‌های ساده را به یاد بسپارید.

Avoid Your Triggers



Take Your Medicines



Take your inhalers correctly



Asthma Control

1. از عوامل تحریک کننده خود دوری کنید.	+	2. داروی خود را مصرف کنید.	+	3. دم‌پارهای خود را درست استفاده کنید.	=	کنترل آسم
----------------------------------------	---	----------------------------	---	----------------------------------------	---	-----------