

Maaaring maging mahirap ang paghinga dahil sa hika at magiging dahilan ito ng mga sintomas tulad ng pag-ubo, pagbahin, paninikip ng dibdib o pangangapos ng hininga.

Ang Mga Simpleng Hakbang para Pigilin ang Hika ay:

1. Iwasan ang mga dahilan ng pag-atake kung kaya mo
2. Alamin kung ano ang ginagawa ng iyong mga gamot at kung kailan gagamitin ang mga iyon
3. Gamitin ang tamang device gamit ang tamang teknik
4. Sundin ang iyong Planong Gagawin

Kaya ko nang kontrolin ang hika ko!



Mainam na nakontrol ang hika kung:

- wala kang mga sintomas sa araw
- wala kang mga sintomas sa gabi
- walang limitasyon ang mga normal na pisikal na gawain
- walang ginawang pagliban sa paaralan o sa trabaho
- walang regular na pangangailangan para sa gamot na pampaaliwalas maliban kung minsang nag-eehersisyo

**HINDI KAILANGANG KONTROLIN NG HIKA ANG BUHAY MO.**

**MAAARI MONG PIGILAN ANG HIKA NGAYON!**

Tandaan ang mga Simpleng Hakbang



1. Iwasan ang mga Dahilan ng Pag-atake	+	2. Gamitin ang iyong mga Gamot	+	3. Gamitin nang Tama ang iyong mga Panghiphip	=	Pagkontrol ng Hika
--	---	--------------------------------	---	---	---	--------------------