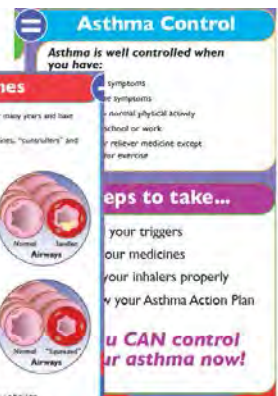
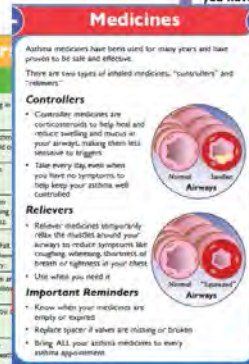


Control Asthma Now!

Living with Asthma

PIGILAN ANG HIKA NGAYON!
PAMUMUHAY NA MAY HIKA
SERBISYO SA KOMUNIDAD PARA SA MGA BATANG MAY HIKA



Kaya ko nang kontrolin ang hika ko!



Binibigyang diin sa dokumentong ito ang mga nilalaman galing sa mga sumusunod na sanggunian ng Serbisyo sa Komunidad para sa Mga Batang May Hika:

- Pigilan ang Hika Ngayon! Polyeto tungkol sa Pamumuhay na may Hika (Nobyembre 2018)
- Mga Paglalarawan ng Device (Nobyembre 2018)

This information is provided by the Community Pediatric Asthma Service, a program to help children and families learn to control asthma.

Visit our website at

www.ucalgary.ca/icancontrolasthma



PIGILAN ANG HIKA NGAYON! PAMUMUHAY NA MAY HIKA SERBISYO SA KOMUNIDAD PARA SA MGA BATANG MAY HIKA

Language (in English) used in this document	Tagalog
Translated language	Tagalog

I-klik ang numero ng pahina upang makapunta sa pahinang iyon.

INDISE		
	PAMAGAT	PAHINA
1.	Iwasan ang mga dahilan ng atake	4
2.	Alamin kung ano ang ginagawa ng iyong mga gamot at kung kailan gagamitin ang mga iyon	5
3.	Gamitin ang tamang device gamit ang tamang teknik	5
	Inhaler/"Puffer" na may spacer at Maskara (hanggang 4 na taon)	6
	Inhaler/"Puffer" na may Ipinapasok sa Bibig (4+ taon)	7
	Diskus	8
	Turbuhaler	9
	Twisthaler	10
	Ellipta	11
	Pang-spray sa Ilong	12
4.	Sundin ang iyong Planong Gagawin (Halimbawa: "Maliit na Planong Gagawin para sa Hika")	13

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

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

Kaya ko nang kontrolin ang hika ko!



HINDI KAILANGANG KONTROLIN NG HIKA ANG BUHAY MO.

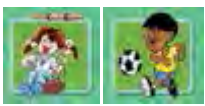
MAAARI MONG PIGILAN ANG HIKA NGAYON!

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
---------------------------------------	---	-------------------------------	---	--	---	--------------------

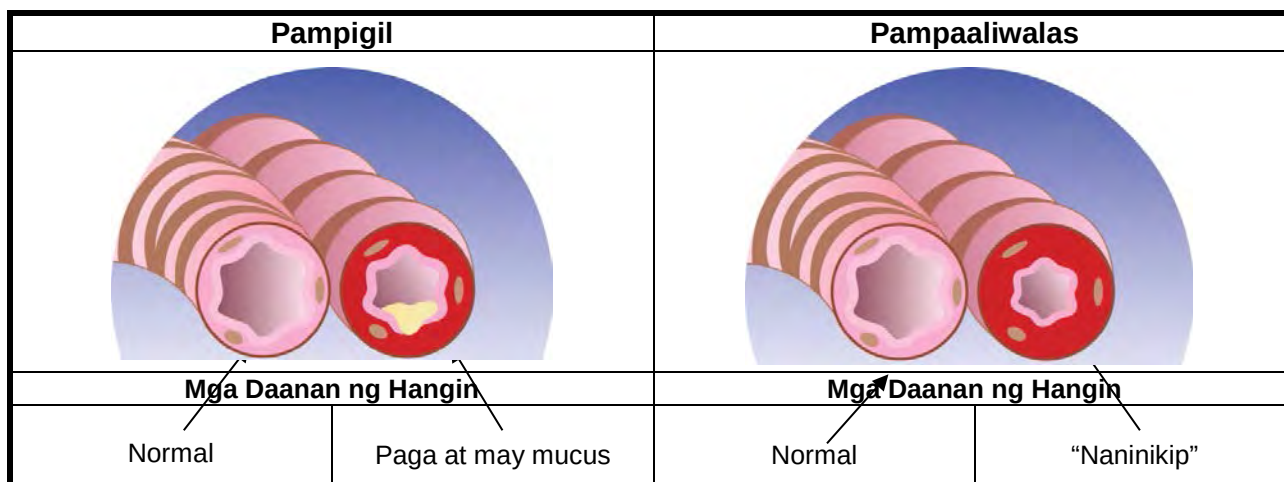
1. Iwasan ang mga dahilan ng pag-atake

Mga Dahilan ng Pag-atake ng Hika 		Ano ang Puwede mong Gawin?
	Usok ng Sigarilyo	Huwag kang manigarilyo. Huwag mong payagan kailanman ang paninigarilyo sa iyong bahay o sasakyan.
	Mga Sipon at Lagnat	Palaging maghugas ng kamay. Sundin ang iyong Planong Gagawin para sa Hika sa unang senyales ng sipon o lagnat.
	Balahibo ng Alagang Hayop	Iwasan ang pag-aalaga ng mga hayop na may balahibo, buhok, o pakpak. Palaging paliguan ang mga alagang hayop.
	Pollen	Isara ang mga bintana tuwing panahon ng pollen (Tagsibol at Taglagas) Gumamit ng air-condition sa iyong sasakyan o tahanan. Iwasan ang bagong tabas na damo.
	Alimuon	Iwasan ang mga nabubulok na damo, mga basura ng halamanan at mga tuyong damo tuwing Tagsibol at Taglagas. Panatilihin sa mas mababa sa 50% ang init sa iyong tahanan. Panatilihing tuyo ang mga banyo at silong ng bahay o basement.
	Niknik ng Alikabok	Labhan ang panlatag sa kama sa mainit na tubig Palaging mag-vacuum at mag-alis ng alikabok. Gumamit ng mga puna at panlatag sa kama na may panlaban sa niknik
	Mababahong Amoy	Iwasan ang usok at mga kemikal hangga't maaari
	Panahon	Ang mga pagbabago sa panahon ay maaaring maging dahilan ng hika. Manatili sa loob ng bahay kung magiging dahilan ng iyong hika ang panahon sa labas.
	Polusyon sa Hangin	Manatili sa loob kung magiging dahilan ng iyong hika ang kalidad ng hangin Iwasan ang usok ng apoy sa mga camping
	Mga Emosyon	Sikapin na iwasan ang mga sitwasyon na nakakastress. Pag-aralan kung paano pamamahalaan ang stress.
Gawain 		
		Regular na mag-ehersisyo para sa magandang kalusugan. Gamitin ang iyong pampaaliwalas na gamot kada 10-15 minuto bago mag-ehersisyo, kung kailangan mo ito.

2. Gamitin ang iyong Mga Gamot-Alamin kung ano ang kanilang ginagawa at kung kailan sila gagamitin

Ang mga gamot sa hika ay maraming taon nang ginagamit at napatunayan nang ligtas at epektibo. May dalawang uri ng gamot na hinihip, "mga pampigil" at "mga pampaaliwalas."

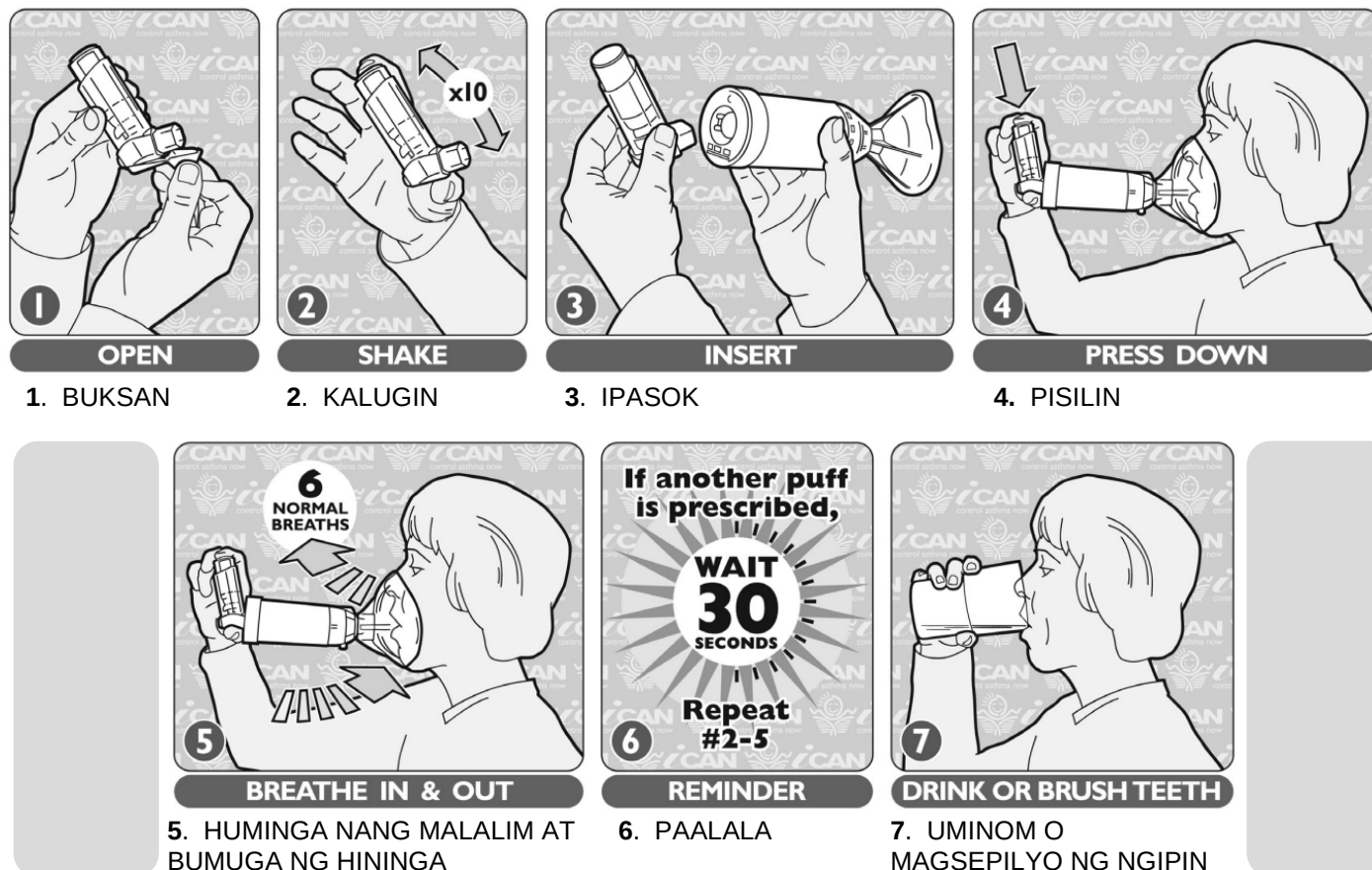
Mga Pampigil	- Ang mga pampigil na gamot ay mga corticosteroid na tumutulong upang gamutin at bawasan ang pamamaga at ang mucus sa daanan ng iyong hininga, upang mabawasan ang pagkasensitibo nila sa mga dahilan ng hika. - Gamitin mo araw-araw, kahit na wala kang mga sintomas, para matulungan kang mapanatili ang mainam na pagkontrol sa hika
Mga Pampaaliwalas	- Ang mga gamot na pampaaliwalas ay pansamantalang nagrereleks ng mga kalamnan sa paligid ng mga daanan ng iyong hininga upang mabawasan ang mga sintomas tulad ng pag-ubo, pagbahin, pangangapos ng hininga o paninikip ng iyong dibdib. - Gamitin mo ito kapag kailangan mo
Mahalagang Paalala	- Alamin kapag ang iyong gamot ay wala nang laman at napaso na - Palitan ang spacer kung nawala o nabasag ang mga balbula - Dalhin ang LAHAT ng gamot mo sa hika sa lahat ng appointment para sa hika



3. Tingnan ang teknik ng iyong inhaler

- ✓ Mahalagang gamitin ang tamang teknik upang maraming gamot ang makaabot sa iyong mga baga
- ✓ Tingnan ang iyong teknik tuwing may appointment para sa hika
- ✓ Bisitahin ang aming website sa <https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/devices> upang manood ng mga paglalarawan

Mga Panuto para sa Device para sa Hika
Inhaler na May Metro ang Dosis (MDI)/"Puffer"
Inhaler/"Puffer" Na May Spacer at Maskara (Hanggang 4 na Taon)

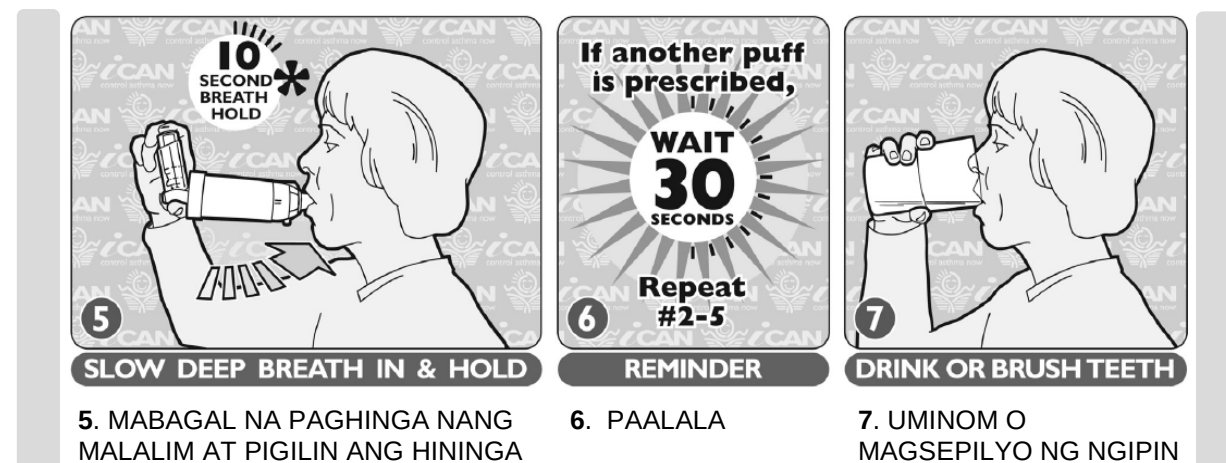
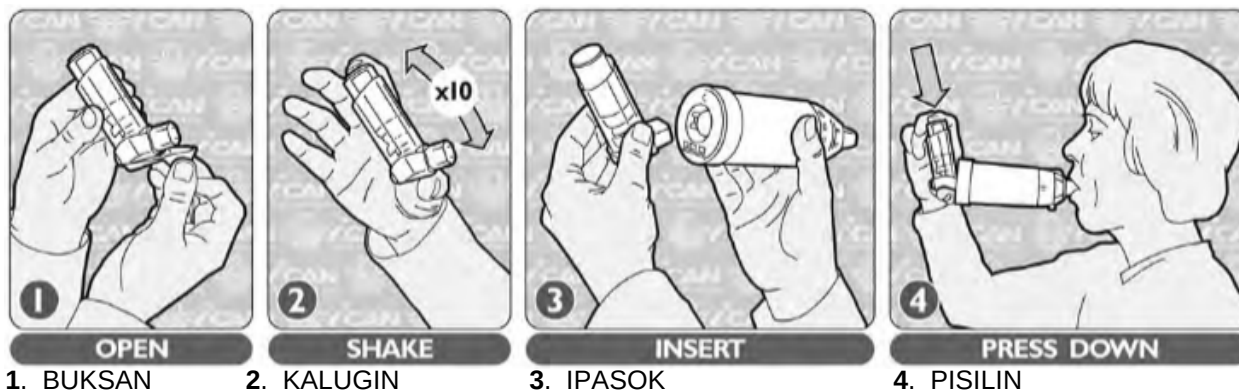


MAHALAGANG IMPORMASYON

Video	Mag-link sa online device video demonstration: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_mask.swf
Tandaan	- Ang paggamit ng inhaler na walang spacer ay HINDI inirerekomenda. - Ang spacer na may ipinapasok sa bibig ay inirerekomenda para mas gumanda ang pagdadala ng gamot sa mga baga.
Sukat ng Maskara	- May sukat ng maskara para sa sanggol, bata at mga matatanda. HINDI dapat matakpan ng maskara ang mga mata. - Tiyakin na sukat na natatakpan ng maskara ang bibig at ilong
Mga Spacer	- Palitan ang spacer kung nawala o nabasag ang mga balbula. Paglilinis: Ibadad sa maligamgam na tubig na may sabon. Patuyuin.
Wala nang laman?	- Kalugin ito. Kung magaan o hindi mo nararamdamang may likidong umaagos, wala na itong laman at kailangan nang palitan. - May ilang mga device na may mga tagabilang. Ibig sabihin ng "0" ay wala nang laman. Itapon ito.
Napaso na?	Ilabas sa bulsang plastik ang metal na canister upang makita sa canister ang petsa ng pagkapaso.
Paalala	Palitan ang takip sa plastik na bulsa upang mabilang ng metro ang dosis (MDI).

Dinisenyo ang materyal na ito para lamang sa pagbibigay ng impormasyon. Hindi ito dapat gamitin sa halip ng medikal na payo, panuto at/o paggamot. Kung mayroon kang mga partikular na katanungan, mangyaring komunsulta sa iyong doktor o sa tamang propesyunal na tagapangalaga ng kalusugan.

Mga Panuto para sa Device para sa Hika
Inhaler na May Metro ang Dosis (MDI)/"Puffer"
Inhaler/"Puffer" na may Spacer at Ipinapasok sa Bibig (4+ na Taon)



MAHALAGANG IMPORMASYON

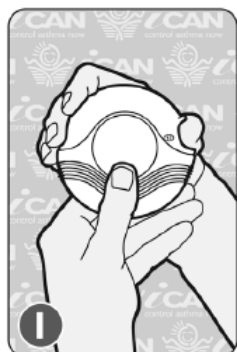
Video	Mag-link sa online device video demonstration: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_spacer_1.swf
Mga Tala	- Ang paggamit ng inhaler na walang spacer ay HINDI inirerekomenda. - Ilagay ang ipinapasok sa bibig sa pagitan ng iyong ngipin at isara ang iyong mga labi (tulad ng pagsipsip sa straw). *Kung hindi mo kayang pigilan ang iyong hininga, huminga ng normal nang 6 na beses.
Mga Spacer	- Palitan ang spacer kung nawala o nabasag ang mga balbula. Pagsipol: Ang tunog ng pagsipol ay babala na BAGALAN mo ang iyong paghinga. Paglilinis: Ibadad sa maligamgam na tubig na may sabon. Patuyuin.
Wala nang laman?	- Kalugin ito. Kung magaan o hindi mo nararamdamang may likidong umaagos, wala na itong laman at kailangan nang palitan. - May ilang mga device na may mga tagabilang. Ibig sabihin ng "0" ay wala nang laman. Itapon ito.
Napaso na?	Ilabas sa bulsang plastik ang metal na canister upang mabasa sa canister ang petsa ng pagkapaso.
Paalala	Palitan ang takip sa plastik na bulsa upang mabilang ng metro ang dosis (MDI).

Dinisenyo ang materyal na ito para lamang sa pagbibigay ng impormasyon. Hindi ito dapat gamitin sa halip ng medikal na payo, panuto at/o paggamot. Kung mayroon kang mga partikular na katanungan, mangyaring komunsulta sa iyong doktor o sa tamang propesyunal na tagapangalaga ng kalusugan.

Mga Panuto para sa Device para sa Hika

Inahaler para sa Tuyong Pulbos

Diskus (6+ na Taon)



CLOSED

1. SARADO



PUSH OPEN

2. PINDUTIN
UPANG BUKSAN



SLIDE & CLICK

3. PADULASIN AT
IKLIK



BREATHE OUT

4. BUMUGA NG
HININGA



DEEP BREATH IN & HOLD

5. HUMINGA NANG
MALALIM AT PIGILIN ANG
HININGA



RINSE & SPIT

6. MAGMUMOG AT
IBUGA ANG TUBIG



PUSH TO CLOSE

7. ITULAK PARA
ISARADO

MAHALAGANG IMPORMASYON

Video	Mag-link sa online device video demonstration: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/diskus_1.swf
Tandaan	Ilagay ang ipinapasok sa bibig sa pagitan ng iyong ngipin at isara ang iyong mga labi (tulad ng pagsipsip sa straw).
Wala nang laman?	Sa munting bintana ay may mga numero na nagbibilang ng dosis - ang ibig sabihin ng "0" ay wala nang laman. Itapon ito.
Napaso na?	Tingnan ang petsa ng pagkapaso sa likod ng device.
Mga Paalala	- Panatiliing tuyo ang Diskus. - Huwag huminga papasok sa device. - Isara pagkagamit. Paglilinis: Punasan ang ipinapasok sa bibig gamit ang tuyong tisyu o tela.

Dinisenyo ang materyal na ito para lamang sa pagbibigay ng impormasyon. Hindi ito dapat gamitin sa halip ng medikal na payo, panuto at/o paggamot. Kung mayroon kang mga partikular na katanungan, mangyaring komunsulta sa iyong doktor o sa tamang propesyunal na tagapangalaga ng kalusugan.

Mga Panuto para sa Device para sa Hika

Inahaler para sa Tuyong Pulbos
Turbuhaler (6+ na Taon)



1. SARADO
CLOSED



**2. PIHITIN
UPANG
BUKSAN**
TWIST OPEN



3. IKUTIN
TURN



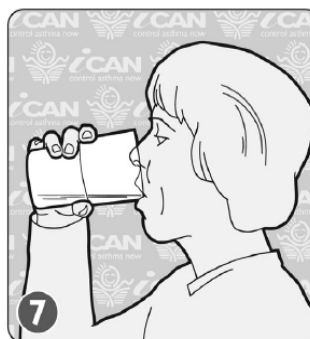
4. IKLIK
CLICK



**5. BUMUGA NG
HININGA**
BREATHE OUT



**6. HUMINGA NANG
MALALIM AT PIGILIN ANG
HININGA**
DEEP BREATH IN & HOLD



**7. MAGMUMOG AT
IBUGA ANG TUBIG**
RINSE & SPIT



**8. PIHITIN UPANG
ISARADO**
TWIST TO CLOSE

MAHALAGANG IMPORMASYON

Video	Mag-link sa online device video demonstration: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/turbuhaler_1.swf
Tandaan	Ilagay ang ipinapasok sa bibig sa pagitan ng iyong ngipin at isara ang iyong mga labi (tulad ng pagsipsip sa straw).
Wala nang laman?	- Magsisimulang magkulay pula ang bintana ng device kapag 20 na lamang ang natitirang dosis. - Kapag kumpleto na ang pula, wala na itong laman. Itapon ito. - Makikita rin sa bintana ng ilang device ang "0" kapag wala na itong laman. Itapon ito.
Napaso na?	Alisin ang takip upang makita sa device ang petsa ng pagkapaso.
Mga Paalala	- Panatiliing tuyo ang Turbuhaler. - Huwag huminga papasok sa device. - Palitan ang takip matapos gamitin. Paglilinis: Punasan ang ipinapasok sa bibig gamit ang tuyong tisyu o tela.

Dinisenyo ang materyal na ito para lamang sa pagbibigay ng impormasyon. Hindi ito dapat gamitin sa halip ng medikal na payo, panuto at/o paggamot. Kung mayroon kang mga partikular na katanungan, mangyaring komunsulta sa iyong doktor o sa tamang propesyunal na tagapangalaga ng kalusugan.

Mga Panuto para sa Device para sa Hika
Inahaler para sa Tuyong Pulbos
Twisthaler (6+ na Taon)



MAHALAGANG IMPORMASYON

Tandaan	Ilagay ang ipinapasok sa bibig sa pagitan ng iyong ngipin at isara ang iyong mga labi (tulad ng pagsipsip sa straw).
Wala nang laman?	- May mga numero sa bintana na nagbibilang ng dosis tuwing aalisin mo takip. - Kapag wala na itong laman, magla-lock ito at hindi mo mapipihit ang takip. Itapon ito.
Napaso na?	Ang petsa ng pagkapaso ay nasa takip.
Mga Paalala	- Pihitin ang takip hanggang may marinig kang klik. - Huwag huminga papasok sa device. - Panatiliing tuyo ang Twisthaler. Paglilinis: Punasan ang ipinapasok sa bibig gamit ang tuyong tisyu o tela.

Dinisenyo ang materyal na ito para lamang sa pagbibigay ng impormasyon. Hindi ito dapat gamitin sa halip ng medikal na payo, panuto at/o paggamot. Kung mayroon kang mga partikular na katanungan, mangyaring komunsulta sa iyong doktor o sa tamang propesyunal na tagapangalaga ng kalusugan.

Mga Panuto para sa Device para sa Hika

Inahaler para sa Tuyong Pulbos
Ellipta



**1. SLIDE UPANG
BUKSAN
HANGGANG
MARINIG ANG 'KLIK'**

1. SLIDE UPANG
BUKSAN
HANGGANG
MARINIG ANG 'KLIK'



2. BREATHE OUT

2. BUMUGA NG
HININGA



**3. DEEP BREATH IN
AND HOLD**

3. HUMINGA NANG
MALALIM AT PIGILIN
ANG HININGA



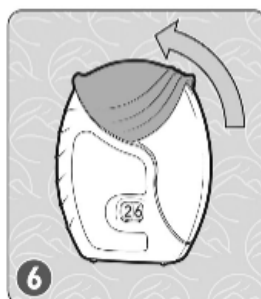
**4. DO NOT
BLOCK AIR VENTS**

4. HUWAG
HARANGAN ANG
MGA LABASAN
NG HANGIN



5. BREATHE OUT

5. BUMUGA NG
HININGA



6. CLOSE INHALER

6. ISARADO ANG
INHALER



**7. RINSE, GARGLE
AND SPIT**

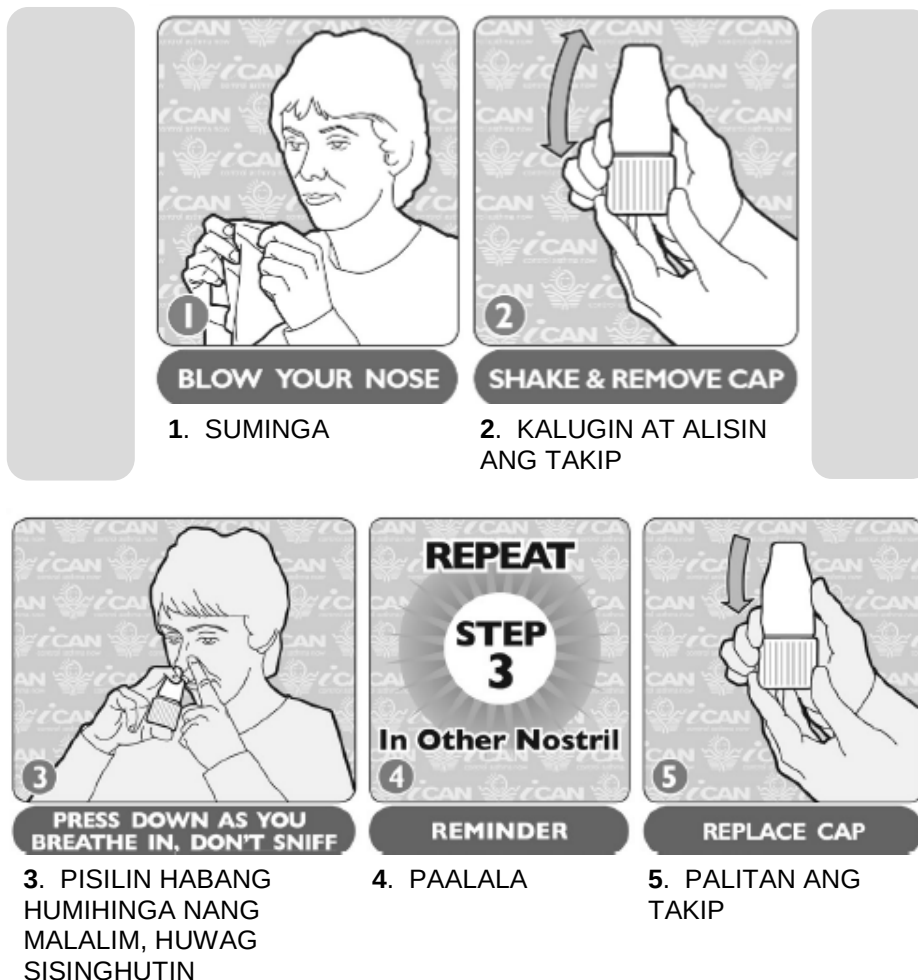
7. MAGMUMOG,
BANLAWAN ANG
BIBIG AT IBUGA ANG
TUBIG

MAHALAGANG IMPORMASYON

Tandaan	Ilagay ang ipinapasok sa bibig sa pagitan ng iyong ngipin at isara ang iyong mga labi (tulad ng pagsipsip sa straw).
Wala nang laman?	- Sa munting bintana ay may mga numero na nagbibilang ng dosis - Ang ibig sabihin ng "0" ay wala na itong laman. Itapon ito.
Napaso na?	Tingnan ang petsa ng pagkapaso sa likod ng device.
Mga Paalala	- Panatiliing tuyo ang device. - Huwag huminga papasok sa device. - Gamitin nang isang beses araw-araw - parehong oras sa bawat araw. - Huwag iharang ang iyong mga daliri sa mga labasan ng hangin. Paglilinis: Punasan ang ipinapasok sa bibig gamit ang tuyong tisyu o tela.

Dinisenyo ang materyal na ito para lamang sa pagbibigay ng impormasyon. Hindi ito dapat gamitin sa halip ng medikal na payo, panuto at/o paggamot. Kung mayroon kang mga partikular na katanungan, mangyaring komunsulta sa iyong doktor o sa tamang propesyunal na tagapangalaga ng kalusugan.

Mga Panuto para sa Device para sa Hika
Pang-spray
Pang-spray sa Ilong (Lahat ng Edad)



MAHALAGANG IMPORMASYON

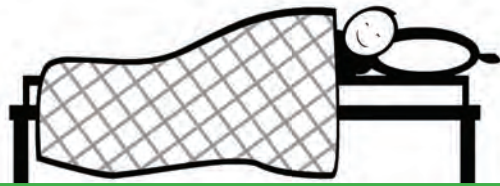
Napaso na?	Tingnan ang petsa ng pagkapaso sa tarheta.
Mga Paalala	- Hakbang 3: - Ilagay ang dulo ng pang-spray sa butas ng iyong ilong. Itapat ang dulo padako sa teynga sa parehong panig. - Takpan ang kabilang butas ng ilong gamit ang iyong daliri. <u>Huwag sisinghot o sisinga sa loob ng ilang minuto</u> pagkatapos mong mag-spray upang ma-absorb sa loob ang hiniphip. - Maglagay ng tisyu sa ilalim ng ilong. - Pinakamaganda ang epekto ng spray kung gagamitin araw-araw sa loob ng ilang linggo. - Gamitin ayon sa inireseta. - Itago sa tamang temperatura ng silid, malayo sa tama ng liwanag. Paglilinis: Sumangguni sa mga panuto na kasama ng iyong pang-spray sa ilong.

Dinisenyo ang materyal na ito para lamang sa pagbibigay ng impormasyon. Hindi ito dapat gamitin sa halip ng medikal na payo, panuto at/o paggamot. Kung mayroon kang mga partikular na katanungan, mangyaring komunsulta sa iyong doktor o sa tamang propesyunal na tagapangalaga ng kalusugan.

Maliit na hika asta plano _____

Petsa: _____

Adhika: _____



Pampigil (Araw-araw)



of Puffs



of Puffs



Gamot

Dosis

Kulay

Gamot

Dosis

Kulay

Pampaaliwalas (Tuwing kailangan)



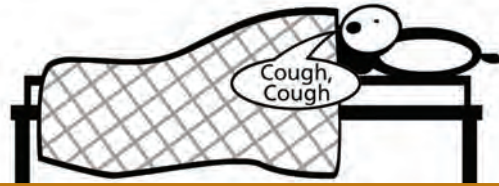
of Puffs



Gamot

Dosis

Kulay



Pampaaliwalas (# of days)



of Puffs



of Puffs



Gamot

Dosis

Kulay

Gamot

Dosis

Kulay

Pampaaliwalas (Magagamit bawat 4 na oras)



of Puffs



Gamot

Dosis

Kulay

Magpatingin sa doktor kung hindi bumuti ang iyong pakiramdam sa 2-3 araw



Magpatingin agad sa doktor kung:

- hindi bumubuti ang mga sintomas ng iyong hika, kahit mas marami ang gamot
- mas malimit mong kailangan ang iyong gamot na pampaaliwalas



Pumunta sa emergency kung:

- hindi tumatagal nang 3 oras ang gamot na pampaaliwalas
- nahihila sa paghugot ng hininga ang balat sa leeg, balat sa pagitan ng mga rib, balat sa ibaba ng suso
- ang mga bata ay walang enerhiya na maglaro o magpaikot-ikot
- ang mga sanggol ay tumatangging kumain o uminom



Llama a una ambulancia si:

- napakaseryosong sintomas - mabilis na mabilis na paghinga, naghahabol ng hininga, nahihirapang magsalita, nangangasul ang mga labi o ang mga kuko sa daliri
- magbigay ng gamot na pampaaliwalas bawat ilang minuto hanggang sa dumating ang tulong
- bigyan ng aliwalas ang iyong anak sa pamamagitan ng pananatiling kalmado hanggang sa dumating ang tulong



Tagalog



Questions or concerns? In Alberta, call



811

Health Link
Health Advice 24/7

for the 24/7 health information and advice line

www.ucalgary.ca/icancontrolasthma