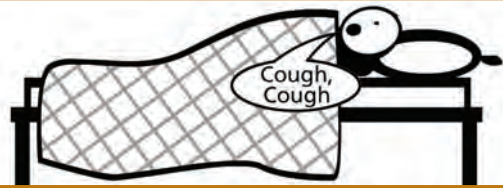
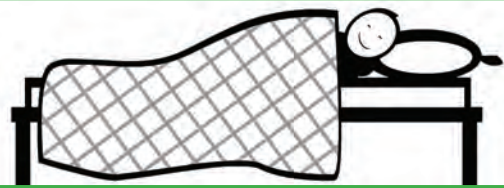


Maliit na hika asta plano _____

Petsa: _____

Adhika: _____



Pampigil (Araw-araw)

Pampaaliwalas (# of days)

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 tumatanggong 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



Gamot / Dosis / Kulay

Gamot / Dosis / Kulay



Gamot / Dosis / Kulay

Gamot / Dosis / Kulay

Pampaaliwalas (Tuwing kailangan)



Gamot / Dosis / Kulay



Gamot / Dosis / Kulay

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

Questions or concerns? In Alberta, call



for the 24/7 health information and advice line



www.ucalgary.ca/icancontrolasthma

JULY 2016

My Asthma Calendar

Month: _____ Name: _____

Goal: _____

Use this calendar to record:



Your asthma symptoms



When you take your medicine(s)

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Week 1							
Week 2							
Week 3							
Week 4							

Remember to bring all your asthma medicine and devices to every asthma appointment, even if you are not taking them right now.

For more information visit www.ucalgary.ca/icancontrolasthma

