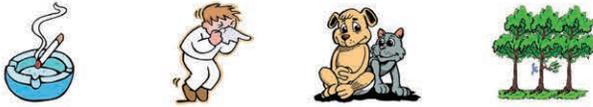


ሽቶ:



ተቆጻጸሪ (መዓልታዊ)

☀️ # of Puffs _____
 🌙 # of Puffs _____



መድሃኒት / ዓቕን መድሃኒት / ሕብሪ
 መድሃኒት / ዓቕን መድሃኒት / ሕብሪ

አዐጋሲ (አድላዩ አብ ዝኹነሉ)

🏃 # of Puffs _____



መድሃኒት / ዓቕን መድሃኒት / ሕብሪ

ተቆጻጸሪ (# of days)

☀️ # of Puffs _____
 🌙 # of Puffs _____



መድሃኒት / ዓቕን መድሃኒት / ሕብሪ
 መድሃኒት / ዓቕን መድሃኒት / ሕብሪ

አዐጋሲ (አብ ነፍሲወከፍ 4 ሰዓታት ከትጥቀሙሉ ትኽእል)

☁️ # of Puffs _____



መድሃኒት / ዓቕን መድሃኒት / ሕብሪ

አብ ውሽጢ 2-3 መዓልታት እንተዘይሓሸኹ ናብ ዶክተርክ ኪድ

አብ ሓደ ካብ'ዞም ቀጺሎም ዝጥቀሱ ኩነት ምስእትሁሉ ተቆጻጢናክ ናብ ዶክተርክ ኪድ:-

- ዋላ እውን ተወሳኺ መድሃኒት እናወሰድካ: እቶም ዝጸንሑኻ ናይ ኣዝማ ምልክታት ምምሕያሽ ምስዘዩርእዩ
- ብተደጋጋሚ አዐጋሲ መድሃኒት ከትጥቀም ምስእትግደድ



አብ ሓደ ካብ'ዞም ቀጺሎም ዝጥቀሱ ኩነት ምስእትሁሉ ናብ ክፍሊ ህጹጽ ረድኡት ኪድ:-

- አዐጋሲ መድሃኒት እንተወሓደ ን 3 ሰዓታት ከሰርሓልካ ምስዘይክእል
- አብ ሱር ክሳድካ: አብ ሞንጎ አዕጽምቲ መሰናግለኻ ወይ አብ ትሕቲ ዓጽሚ ኣፍ-ልብኻ ዝርከብ ቁርበት: አብ ነፍሲወከፍ እተተንፍሲሉ እዋን ናይ ምሽጎምታቶ ስምዒት ምስዘፈጥረልካ
- ህጻናት ንኸጻውቱ ድዩስ ንኸንቀሳቑሉ ሓይሊ ምስዘለኩ
- ዕሽላት ምብላዕን ምስታይን ምስዘለኩ



አምቡላንስ ምጽዋዕ ኣድላዩ ዝኹነሉ:-

- ኣዝዮም ዕቱባት ምልክታት ኣብ ዝረኣዩሉ - ቅልጠ-ፍ ምስትንፋስ: ሒሕታ ዘለዎ ኣተናፍሳ: ምዝራብ ኣጸጋሚ ኣብ ዝኹነሉ: ሓሙኹሽታይ-ሰማያዊ ዝሕብርም ከናፍር ወይ ኣጻፍር
- ሓገዝ ከሳብ እትረከብ: ኣብ ነፍሲወከፍ ሒደት ደቓይቕ አዐጋሲ መድሃኒት ተጠቐም
- ንውላድና ሓገዝ ከሳብ ዝመጽእ ህድእ ኢሉ ከምዝጸንኹ ንምግባር እናፈተንና ነደዓዕሶ



Tigrinya

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

