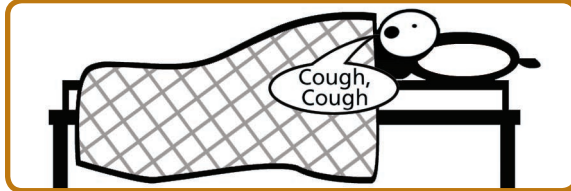
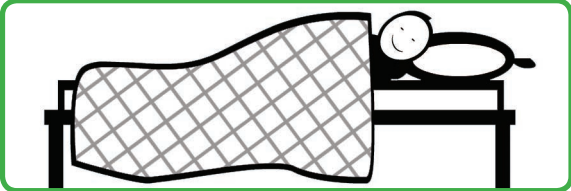
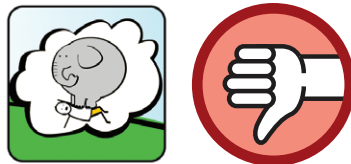
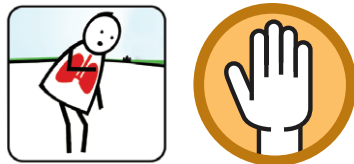



小哮喘行动计划: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

目标: \_\_\_\_\_




**如果出现以下情况, 请就医:**

- 即使服用更多的药物, 您的哮喘症状也没有改善
- 您需要更频繁地使用缓解药物




**如果出现以下情况, 请到急诊室就医:**

- 缓解药药效持续时间不超过3小时
- 颈部底部、肋骨之间或胸骨下方的皮肤随着呼吸呈现吸入状态
- 儿童没有精神玩耍或活动
- 婴儿拒绝饮食



**立即叫救护车:**

- 症状非常严重-呼吸急促、喘不过气来、说话困难、嘴唇或指甲蓝灰色
- 每隔几分钟使用缓解药物一次, 直到救援人员到达
- 在救援到来之前, 尽量保持冷静, 以此来安慰您的孩子



**控制性药物 (每日使用)**

**控制性药物 (# of days \_\_\_\_\_)**

☀ # of Puffs \_\_\_\_\_  
 🌙 # of Puffs \_\_\_\_\_

☀ # of Puffs \_\_\_\_\_  
 🌙 # of Puffs \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
 药物 / 剂量 / 颜色

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
 药物 / 剂量 / 颜色

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
 药物 / 剂量 / 颜色

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
 药物 / 剂量 / 颜色

**缓解性药物 (需要时使用)**

**性药物 (每四小时可使用一次)**

🏃 # of Puffs \_\_\_\_\_

☁ # of Puffs \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
 药物 / 剂量 / 颜色

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
 药物 / 剂量 / 颜色

如果使用2-3天后感觉没有改善, 请就医。

Mandarin Simplified Script

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](http://www.ucalgary.ca/icancontrolasthma)

