

Mga Planong Gagawin Laban sa Hika

Ang planong gagawin laban sa hika ay isang binuong pansariling direktiba upang matulungan kang mapanatiling kontrolin ang iyong hika.

Ang planong gagawin laban sa hika minsan ay tinatawag ding planong pamamahala. Ang planong ito ay unti-unting nilikha ng iyong manggagamot at maliwanag na inilarawan ng mga hakbanging dapat gawin kung ikaw ay makakaranas ng mga sintomas. Ang planong ito ng bawat isang taong may hika ay nilikha para pansariling gamit.

Narito ang isang halimbawa ng planong gagawin laban sa hika. Ito ay hinati at itinugma sa itinala ng teritoryo ng sintomas o sa basa ng peak flow galing sa kagamitang metro ng peak flow (panukat ng daluyang hangin). Ang mga kulay ng teritoryo ay pula, dilaw at berde, gaya ng ilaw ng trapiko.

Sakop ng Kulay ng Berde – Sumige

- Walang palatandaan ng sintomas ng hika.
- Kung ang basa ng panukat ng daluyang hangin sa baga ay 80 – 100% .
- Ipagpatuloy ang karaniwang pag-inom ng iyong gamot sa hika.
- Ang hika kung nananatiling kontrol.

Sakop ng Kulay na Dilaw – Mag-ingat

- Kasalukuyang mayroon sintomas ng hika.
- Ang basa ng panukat ng daluyang hangin ay 50 – 80% ng itinala pansariling kagalingan
- Uminom ng pampaghawang gamot.
- Sumanguni sa ginawang plano ng direktiba.
- Kung ikaw ay nananatili sa sakop ng kulay dilaw, kailangang kumunsta sa manggagamot ukol sa pagbabago ng iyong gamot.

Sakop ng Kulay Pula – Mapanganib

- May kasalukuyang babala ng biglang pangyayaring senyales at sintomas.
- Ang basa ng panukat ng daluyan ng hangin ay nagtatala ng mababa sa 50% ang pansariling kagalingan.
- Agad na uminom ng pangmadaliang ginhawa na gamot.

Asthma Action Plan

Name _____	Date _____
Doctor _____	Medical Record # _____
Doctor's Office Phone Number: Day _____	Night/Weekend _____
Emergency Contact _____	
Doctor's Signature _____	

The colors of a traffic light will help you use your asthma medicines.

Green means Go Zone!
Use preventive medicine.

Yellow means Caution Zone!
Add quick-relief medicine.

Red means Danger Zone!
Get help from a doctor.

Personal Best Peak Flow _____

GO

You have **all** of these:
 • Breathing is good
 • No cough or wheeze
 • Sleep through the night
 • Can work and play

Peak flow from _____ to _____

CAUTION

You have **any** of these:
 • First signs of a cold
 • Exposure to known trigger
 • Cough
 • Mild wheeze
 • Tight chest
 • Coughing at night

Peak flow from _____ to _____

DANGER

Your asthma is getting **worse fast**:
 • Medicine is not helping
 • Breathing is hard and fast
 • Nose runs/sneezes
 • Ribs ache
 • Can't talk well

Peak flow below _____

Use these daily preventive anti-inflammatory medicines:

MEDICINE	HOW MUCH	HOW OFTEN / WHEN

For asthma with exercise, take:

Continue with green zone medicine and add:

Take these medicines and call your doctor now.

The City of New York Department of Health
www.nyc.gov/health

New York City Childhood Asthma Initiative
 Adapted from the HALLIE
 3/09



- Sundin ang mga direktiba na nasa iyong plano.
- Tumawag agad sa iyong manggagamot.
- Kung ang iyong hika ay lumalala, tumawag sa 911.

