

PRINCIPAIS DICAS PARA...

# GERENCIAR O ASMA



1 Conheça a **REGRA 5 PASSOS** para lidar com um ataque de asma.



2 Tome seu **MEDICAMENTO** conforme prescrito, mesmo quando estiver bem.



3 Use um **PLANO DE AÇÃO PARA ASMA** escrito para ajudá-lo a gerenciar sua asma.



4 Faça uma **REVISÃO** regular da **ASMA**  
Adultos - Pelo menos uma vez por ano  
Crianças - A cada 6 a 12 meses.



5 Verifique regularmente a sua **TÉCNICA DO INALADOR**



6 **CONHEÇA SEUS ATIVADORES** e evite-os sempre que possível.



7 Coma uma **DIETA EQUILIBRADA** e **EXERCITE-SE** **REGULARMENTE**



8 **NÃO FUME** e peça às pessoas para não fumarem ao seu redor.



9 Certifique-se de saber quando sua asma está piorando, para que você possa rapidamente obter ajuda do seu médico de família ou enfermeiro.



Ligue para a Adviceline em **1800 44 54 64** para marcar uma consulta de retorno com uma enfermeira da asma ou envie uma mensagem para WhatsApp no **086 059 0132**

# SINTOMAS DE UM ATAQUE DE ASMA



Tosse



Falta de ar



Suspiros



Aperto no Peito



Dificuldade ao completar frases



Lábios Ficando Azuis

or any combination of these

## REGRA DE 5 PASSOS

COMO LIDAR COM UM ATAQUE DE ASMA

Se alguém tem um ataque de asma:

- Não os deixe por conta própria.
- Os sopros extras do inalador de alívio (geralmente azuis) são seguros.

1



Sente-se e fique calmo, não se deite

2



Inale lentamente

3



1/MIN

Inspire o inalador azul a cada minuto use um espaçador, se disponível.

As crianças menores de 6 anos de idade podem fazer até 6 inalações em 10 minutos.

As pessoas com mais de 6 anos de idade podem tomar 10 inalações em 10 minutos

4



112/999

Ligue para o 999 ou 112 se seus sintomas não melhorarem após dez minutos

5



Se uma ambulância não chegar após 10 minutos, repita a etapa 3

## COISAS QUE PODEM DESLIGAR O ASMA



Fumaça



Animais



Exercício



Gripes e resfriados



Medicação



Sentimentos



Pó



Pólen, grama e árvores



Produtos de limpeza



Pulverizadores em aerossol



Mofo



Bebidas Alimentos



Clima



Empregos