

MEILLEURES ASTUCES

GESTION DE L'ASTHME



1  Connaissez la **RÈGLE DE 5 ÉTAPES** pour faire face à la crise d'Asthme.

2  Prenez votre **MÉDICAMENT** comme prescrit, même quand vous allez bien.

3  Suivre un **PLAN D'ACTION D'ASTHME** pour vous aider à gérer votre asthme.

4  Faire un **EXAMEN D'ASTHME** d'une façon régulière
Adultes - au moins une fois par an
Enfants - tous les 6-12 mois.

5  Vérifier régulièrement votre **TECHNIQUE D'INHALATEUR**

6  Connaissez les déclencheurs **DE VOTRE ASTHME** et évitez-les si possible.

7  Mangez d'une **FAÇON ÉQUILBRÉE** et faites du **SPORT RÉGULIÈREMENT**

8  **NE FUMEZ PAS** et demandez aux gens de ne pas fumer autour de vous.

9  Assurez-vous quand votre **ASTHME DEVIENNE SEVERE** vous avez accès rapide à votre médecin ou infirmière spécialisée en asthme.

10  Appelez le numéro d'assistance au **1800 44 54 64** pour prendre un rendez-vous avec une infirmière spécialisée en asthme ou envoyez-nous un message sur AhatsApp au **086 059 0132**

SYMPTÔMES

D'UNE CRISE D'ASTHME



Toux



Essoufflement



Respiration Siffilante



Contraction de poitrine



Prononcer des phrases avec difficulté



Les lèvres deviennent bleues

Ou toute combinaison de ceux-ci

RÈGLE DE 5 ETAPES

COMMENT FAIRE FACE À UNE CRISE D'ASTHME

Si quelqu'un a une crise d'Asthme :

- Ne les laissez pas seuls.
- Des bouffées supplémentaires d'inhalateur de soulagement (généralement bleu) ne portent aucun danger.

1



Assez-vous, Restez calme et ne s'allongez pas

2



Respirez Ferment et Lentement

3



1/MIN

Prenez 1 bouffée d'Inhalateur, en général c'est l'Inhalateur bleu pendant chaque minute
Utilisez une Entretoise si disponible

Personnes de 6 ans et plus - jusqu'à 10 bouffées en 10 minutes
Enfants de moins de 6 ans - jusqu'à 6 bouffées en 10 minutes

4



112/999

Appeler le 112 ou 999 si vos symptômes ne s'améliorent pas après 10 minutes

5



Répétez l'étape 3 si une ambulance n'est pas arrivée en 10 minutes

CHOSSES QUI PEUVENT DÉCLENCHER L'ASTHME



La cigarette



Les animaux



Le sport



Le rhume et la grippe



Les médicaments



Les sensations



La poussière



Le pollen, les Herbes et les Arbres



Les Détergents



Les Vaporisateurs



La Moisissure



Les Aliments/ Boissons



Les conditions Météorologiques



Les Travaux