PRINCIPAIS DICAS PARA...

GERENCIAR O ASMA

Pavee Point
Traveller and Roma Centre

HSE Social Inclusion

ASTHMA SOCIETY OF IRELAND

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.

10

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**

asthma.ie

nurse@asthma.ie
Número CHY 6100

SINTOMAS DE UM ATAQUE DE ASMA

Tosse

Falta de ar

Suspiros

Aperto no Peito

or any combination of these

Dificuldade ao completar frases

Lábios Ficando Azuis

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

Pólens, grama e árvores

Produtos de limpeza

Pulverizadores em aerossol

Mofo

Bebidas Alimentos

Clima

Empregos

asthma.ie

nurse@asthma.ie
Número CHY 6100