

أهم النصائح ...

للتعامل مع الربو

تناول الدواء على النحو
الموصوف عليه، حتى
عندما تكون على ما يرام.



تعرف على قاعدة
الخطوات الخمس للتعامل
مع نوبة الربو.



اذهب بشكل منتظم
لمراجعة حالة الربو بالنسبة
للبالغين - مرة واحدة في
السنة على الأقل، وكل
6-12 شهرًا للأطفال.



استخدم خطة عمل خاصة
بالربو لمساعدتك على
التعامل مع حالة الربو
الخاصة بك.



تعرف على مثيرات نوبات
الربو الخاص بك وتجنبها
حيثما أمكن ذلك.



قم بفحص تقنية
الاستنشاق
الخاصة بك بانتظام.



لا تدخن واطلب من الناس
عدم التدخين حولك.



تناول حمية غذائية
صحية ومتوازنة وتمرن
بشكل منتظم



اتصل بخط النصائح على
الرقم 1800 44 54 64
لترتيب موعد مع ممرضة
الربو أو راسلنا على
الواتساب (WhatsApp)
على الرقم 086 059 0132



تأكد من أنه يمكنك معرفة
متى يزداد الربو سوءًا
حتى تتمكن من الحصول
على المساعدة بسرعة
من طبيبك العام أو
الممرضة الخاصة بالربو.



أعراض نوبة الربو



صعوبة إنهاء الجمل



تحول الشفاه إلى اللون الأزرق



ضيق الصدر



اللهيث



ضيق في التنفس



السعال

أو أي مزيج من هذه الأعراض.

قاعدة الخطوات الخمس

كيف تتعامل مع نوبة الربو

إذا تعرض شخص ما إلى نوبة ربو:

- لا تتركه بمفرده.
- النفخات الإضافية من جهاز الاستنشاق المسكن (عادة ما يكون الأزرق) آمنة.

1 انهض وابق هادئاً ولا تستلقي



2 خذ أنفاساً بطيئة وثابتة.



خذ نفخة واحدة من جهاز الاستنشاق المسكن كل دقيقة. هو عادة المستنشق الأزرق واستخدم المفساح إذا كان متوفراً. يمكن للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 6 سنوات أخذ 10 نفخات في 10 دقائق و الأطفال دون سن 6 سنوات أخذ ما يصل إلى 6 نفخات في 10 دقائق.



1/MIN

4 اتصل بالرقم 999 أو 112 إذا لم تتحسن أعراضك بعد 10 دقائق



112/999

5 كرر الخطوة 3 إذا لم تصل سيارة إسعاف بعد 10 دقائق.



الأشياء التي يمكن أن تثير الربو

الإنفلونزا و البرد



التمارين



الحيوانات



التدخين



حبوب الطلع والحشيش و الأشجار



الغبار



الأحاسيس



الأدوية



المأكولات/ المشروبات



العفن الفطري



البخاخات



مواد التنظيف



الأعمال



الطقس



nurse@asthma.ie
6100 الرقم

asthma.ie