

PRINCIPAIS DICAS PARA ...

LIDAR COM A ASMA



1  Saiba a **REGRA DOS 5 PASSOS** para lidar com uma crise asmática.

2  Leve consigo a **MEDICAÇÃO** prescrita, mesmo quando se sente bem.

3  Use um **PLANO DE AÇÃO PARA A ASMA** escrito para gerir a sua asma.

4  Faça regularmente uma consulta de **REVISÃO DA ASMA** **Adultos** - pelo menos uma vez por ano. **Crianças** - a todos os 6 ou 12 meses.

5  Verifique regularmente **A TÉCNICA DO INALADOR**

6  **SAIBA OS SEUS FATORES DE RISCO** e evite-os sempre que possível.

7  Faça uma **DIETA EQUILIBRADA** and **EXERCÍCIO REGULARMENTE**

8  **NÃO FUME** e peça às pessoas que não fumem ao pé de si

9  Certifique-se de que consegue saber quando a sua asma **ESTÁ A PIORAR** de modo a poder ter auxílio rápido do seu MF ou enfermeiro(a) da asma.

10  Ligue para a linha de apoio **1800 44 54 64** para marcar uma consulta telefónica com um enfermeiro especialista de asma ou **envie mensagem pelo WhatsApp para 086 059 0132**

SINTOMAS DE UMA CRISE DE ASMA



Tosse



Falta de ar



Pieira



Aperto
no Peito



Dificuldade em
terminar frases



Lábios azulados

Ou qualquer combinação destes sintomas

REGRA DOS 5 PASSOS

COMO LIDAR COM UMA CRISE DE ASMA

Se alauém tiver
um ataque de asma

- Não o(a) deixe sozinho(a).
- - As pulverizações adicionais do inalador de alívio (usualmente azul) são seguras.



1 Sente-se e mantenha-se calmo, não se deite



2 Faça inspirações lentas e contínuas



3 Faça pulverizações com inalador de alívio usualmente azul a cada minuto use um temporizador se disponível
pessoas de 6+ — até 10 pulverizações com intervalos de 10 min
crianças abaixo de 6 — até 6 pulverizações com intervalos de 10 min



4 Ligue 112 ou 999 se não houver melhoras de sintomas após 10 minutos



5 Repita o passo 3 se não chegar uma ambulância em 10 minutos

COISAS QUE PODEM DESPOLETAR A ASMA



Fumar



Animais



Exercício



Constipações e Gripe



Medicamentos



Emoções



Produtos de Limpeza



Pólenes, Relva, Árvores



Pulverizadores



Poeira



Bolores / mídios



Alimentos/ Bebidas



Profissões



Condições atmosféricas