


SFATURI IMPORTANTE PENTRU...



GESTIONAREA ASTMULUI

1  Trebuie să cunoașteți
**REGULA CELOR
5 PAȘI**
pentru a trata un atac de astm.

2  Luați-vă
MEDICAȚIA
conform prescripției, chiar
dacă vă simțiți bine.

3  Utilizați un
PLAN scris
**DE ACȚIUNI
ÎMPOTRIVA
ASTMULUI**
pentru a vă ajuta să gestionați
astmul.

4  Prezentați-vă la o
**CONSULTAȚIE
DE ASTM**
cu regularitate
Adulții – cel puțin o dată pe an
Copiii – la fiecare 6-12 luni.

5  Solicitați verificarea periodică a
**TEHNICII
INHALATORULUI**

6  **TREBUIE SĂ
CUNOAȘTEȚI
FACTORII
DECLANȘATORI**
și să îi evitați pe cât posibil.

7  Urmați o
**DIETĂ
ECHILIBRATĂ** și
**FACEȚI MIȘCARE
FIZICĂ ÎN MOD
REGULAT**

8  **NU FUMAȚI**
și rugați persoanele din jur să
nu fumeze.

9  Asigurați-vă că vă puteți
da seama când astmul
SE ÎNRĂUȚĂȚEȘTE
astfel încât să puteți primi ajutor
rapid din partea medicului
generalist sau al asistentei
medicale specializate în astm.

10  Apelați Linia de consultanță la
numărul
1800 44 54 64
pentru a stabili o programare
cu confirmare prin telefon cu o
asistentă medicală specializată în
astm sau trimiteți-ne un mesaj pe
WhatsApp la numărul
086 059 0132

SIMPTOMELE

UNUI ATAC DE ASTM



Tuse



Respirație greoaie



Respirație șuierătoare



Apăsare în piept



Dificultate în terminarea propozițiilor



Colorarea buzelor în albastru

Sau orice combinație dintre acestea.

REGULA CELOR 5 PAȘI

CUM SĂ FACETI FAȚĂ UNUI ATAC DE ASTM

Dacă o persoană are un atac de astm:

- Nu o lăsați pe cont propriu.
- Pufurile suplimentare din inhalatorul cu eliberare (de obicei, cel albastru), reprezintă o metodă sigură.

1



Așezați-vă pe un scaun și păstrați-vă calm, nu vă întindeți la orizontală

2



Respirați încet și constant

3



1/MIN

Luați câte un puf din inhalator, de obicei cel albastru, în fiecare minut. utilizați un distanțier, dacă este disponibil

Persoanele de peste 6 ani - până la 10 pufuri în 10 minute

Copiii sub 6 ani - până la 6 pufuri în 10 minute

4



112/999

Dacă simptomele nu se ameliorează după 10 minute, apelați 112 sau 999

5



Dacă după 10 minute nu sosește o ambulanță, repetați pasul 3

LUCRURI CARE POT DECLANȘA ASTMUL



Fumatul



Animalele



Mișcarea fizică



Răcelile și gripa



Medicamentele



Dispoziția



Praful



Polenurile, iarba, copacii



Produsele de curățenie



Sprayurile



Mucegaiul



Alimentele/băuturile



Starea meteo



Locurile de muncă