

L.A. Cares About Asthma®

برنامج تعليمي وداعم للأفراد الذين يعانون من مرض الربو



L.A. Care®



هل لديك أي
استفسارات؟
هل تحتاج إلى مساعدة؟
!اتصل بنا



للتحدث إلى مدرب صحي، يرجى الاتصال:



إدارة التوعية الصحية

(TTY 711) 1.855.878.4374

الإثنين - الجمعة 9 صباحاً - 4 مساءً



خط الاستشارات التمريضية

(TTY 711) 1.800.249.3619

الخدمة متاحة على مدار 24 ساعة،
و 7 أيام في الأسبوع

- 2 5 أشياء يجب معرفتها عن مرض الربو
- 4 محفزات الربو
- 5 العلامات التحذيرية لمرض الربو
- 6 أدوية مرض الربو وما تقوم به
- 8 كيف تستخدم خطة علاج مرض الربو
- 10 خطة علاج مرض الربو للكبار
- 12 خطة علاج مرض الربو للأطفال
- 14 تحدث إلى طبيبك عن مرض الربو
- 15 عينات أسئلة يمكن أن تسألها لطبيبك
- 16 كيفية استخدام مقياس أقصى تدفق
- 18 أفهم أرقامك
- 20 تتبع تدفق الهواء
- 22 مصادر مهمة
- 24 مرجع
- 28 ملاحظات

5 أشياء يجب أن تعرفها عن مرض الربو.

1 تعرف على مرض الربو.

❖ الربو هو مرض يصيب الرئتين. ويتسبب بتضيق والتهاب القصبات الهوائية.

❖ الربو يمكن أن يتسبب بالسعال والصفير أثناء التنفس أو الشعور بضيق النفس.

2 تعرف على أدوية وكيفية استخدامها.

❖ استخدم أدوية السيطرة علي الربو كل يوم حتى عندما تشعر بتحسن.

❖ هناك حاجة إلى **أدوية السيطرة على الربو** إذا كنت:

○ تعاني من صعوبة في التنفس أكثر من مرتين في الأسبوع خلال النهار.

○ تعاني من صعوبة في التنفس أكثر من مرتين في الشهر خلال الليل.

○ تقوم بصرف علاج التخفيف السريع أكثر من مرتين في السنة.



❖ استخدم **علاج التخفيف السريع** عندما تعاني من أعراض الربو مثل ضيق النفس وضيق الصدر والصفير والسعال. إن من المهم أن يكون هذا الدواء معك في كافة الأوقات.

❖ معرفة كيفية استخدام أداة مبادعة أو جهاز استنشاق الرذاذ يساعدك على أخذ جرعة كاملة.

3 **تعرف على ما يجعل الربو لديك أسوأ.**

❖ المحفزات هي الأشياء التي تجعل الربو لديك أسوأ. وهذه المحفزات قد تكون دخان أو حيوانات أليفة أو الغبار أو حبوب اللقاح أو البرد أو أشياء حولك.

❖ إذا كانت لديك أعراض ربو أثناء ممارسة الرياضة فاستخدم علاج التخفيف السريع قبل أن تمارس الرياضة.

4 **حافظ على تتبع أعراضك.**

❖ أكتب الأعراض التي تظهر لديك وشاركها مع طبيبك.

❖ يمكن أن يساعدك مقياس التدفق الأقصى إذا كنت تبلغ أكثر من 5 سنوات من العمر.

5 **ليكن لديك خطة إجرائية للربو.**

❖ ليكن لديك خطة إجرائية للربو. ستساعدك هذه الخطة المكتوبة على معرفة ما يجب عليك فعله خلال نوبة ربو طارئة.

❖ تحدث إلى طبيبك عن خطة علاج مرض الربو الخاصة بك عند كل مراجعة.

المحفزات هي الأشياء التي تتعب القصبات الهوائية وتتسبب بإثارة الربو لديك. وعندما يتم إثارة أعراض الربو، ولا تتخذ إجراء على الفور، فقد يصاب طفلك بنوبة ربو. أعمل مع أطباء طفلك لمعرفة كيفية الابتعاد عن المثيرات عندما تستطيع فعل ذلك.

وفي ما يلي بعض المحفزات الشائعة:

الضباب الدخاني		الحيوانات الأليفة (الكلاب والقطط)	
الجو البارد		عَفَن	
الروائح القوية		الغبار	
الأطعمة		عث الغبار	
دخان السجائر		الآفات (الصراصير والفئران)	
التمارين الرياضية		حبوب اللقاح	

عدم تناول دواء الربو الخاص بك 

وفيما يلي بعض العلامات الشائعة التي تشير إلى بدء نوبة الربو أو تفاقمها:

- ❖ صعوبة في التنفس
- ❖ السعال (خلال النهار، أو الليل، أو أثناء ممارسة الرياضة)
- ❖ أزيز (صفير الأنف عندما تتنفس)
- ❖ ضيق في صدرك
- ❖ صعوبة في النوم أثناء الليل (سعال و ضيق النفس، ضيق في الصدر أو ألم)
- ❖ انخفاض في قراءة تدفق الهواء (إذا لن يكن لديك مقياس تدفق الهواء، اطلب من طبيبك أن يصف لك واحداً)

ما يجب القيام به في حالة الربو الطارئة

- ❖ تناول دواء الإغاثة السريع (استخدم "بخاخ إنقاذ") على الفور واتبع الخطة الإجرائية للربو.
- ❖ احصل على المساعدة إذا كنت لا تستطيع التنفس!
- ❖ اتصل بالرقم 911 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ إذا لم تتحسن علامات الربو على الفور بعد تناول دواء التخفيف السريع.

علامات الحالة الطارئة للربو

- ❖ تعاني من صعوبة بالغة في التنفس والمشي أو الحديث بسبب ضيق النفس.
- ❖ علامات الربو التحذيرية لا تتحسن.
- ❖ تحول الشفاه و/أو الأظافر إلى اللون الأزرق

1 أدوية الإغاثة السريعة (بخاخ الإنقاذ)

❖ تقوم بفتح الممرات الهوائية بسرعة للحدّ من نوبة ربو

❖ في بعض الأحيان يجعلك طبيبك أن تتناوله قبل ممارسة التمارين أو إذا كنت تعرف أنك ستكون بالقرب من واحد من مثيرات الربو



❖ يُرجى إعلام طبيبك أو ممرضك إذا انطبقت عليك إثنتين من هذه القواعد:

✓ إذا كنت بحاجة إلى استخدام دواء الإغاثة السريعة الخاص بك أكثر من مرتين في الأسبوع

✓ إذا كنت تستيقظ ليلاً أكثر من مرتين في الشهر

✓ إذا كنت تقوم بصرف دواء الإغاثة السريعة الخاص بك أكثر من مرتين في السنة.

2 أدوية السيطرة على الربو (بخاخ سيطرة)

❖ المساعدة في خفض التورم والضييق والمخاط.

❖ يجب أن يتم تناوله يوميًا، حتى عندما تشعر بأنك على ما يرام وليس لديك أي علامات للربو!

❖ يُرجى غسل فمك بعد الاستخدام إذا تطلب الدواء ذلك.



❖ لا تستسلم! قد يستغرق الدواء فترة تصل إلى أسبوعان لكي يعمل.

كيف تسيطر على مرض الربو

- ❖ راجع طبيبك كثيرًا حتى ولو كنت تشعر بأنك على ما يرام.
- ❖ تحدث إلى طبيبك عن محفزات الربو لديك والأدوية.
- ❖ اطلب من طبيبك تطوير خطة لعلاج مرض الربو معك بحيث تعرف ما يمكنك فعله إذا تطوّر مرض الربو لديك.
- ❖ خذ أدويةك تمامًا كما يخبرك طبيبك.
- ❖ استخدم مقياس تدفق الهواء لمعرفة وضع الربو لديك كل يوم. إذا كنت بحاجة إلى مقياس تدفق الهواء فاطلب من طبيبك أن يصف لك واحدًا.

ما يحدث عندما يتم السيطرة على الربو

- ❖ يمكنك القيام بأنشطتك المعتادة (بما في ذلك التمارين الرياضية) بدون صعوبة في التنفس.
- ❖ قلة أعراض الربو أو عدم ظهورها.
- ❖ يمكنك التنفس!



كيف تستخدم خطة علاج مرض الربو

كل شخص يعاني من الربو يجب أن يكون لديه **خطة إجرائية للربو**. ستساعدك هذه الخطة المكتوبة على معرفة ما يجب عليك فعله خلال نوبة ربو. اطلب من طبيبك أو طبيب طفلك أن يكمل الخطة الإجرائية للربو هذه معك.

تخبرك الخطة الإجرائية للربو بما يلي:

- ❖ كيف تستخدم رقم مقياس تدفق الهواء لمعرفة فيما إذا كان الربو لديك أو لدى طفلك تحت السيطرة.
- ❖ كيف تتعامل مع أعراض الربو.
- ❖ ما هو الدواء الذي يجب أن تأخذه ومتى تأخذه.
- ❖ متى تذهب للطبيب أو متى تحصل على الرعاية العاجلة.



احتفظ بنسخة من الخطة الإجرائية للربو الخاصة بطفلك في العمل ومدرسة طفلك والأماكن الأخرى حيث تمضي أنت أو طفلك الكثير من الوقت.

قم بمراجعة خطة علاج مرض الربو مع طبيبك كل مرة يكون هناك تغيير في علاج الربو لديك أو لدى طفلك.

توفر الخطة الإجرائية للربو دليل ملون للسيطرة على الربو لديك.

- التنفس جيد و
- لا سعال أو ضيق في الصدر أو صفير أثناء التنفس و
- تستطيع العمل و ممارسة التمارين الرياضية بسهولة



أشعر بأني بخير
(المنطقة الخضراء)

- السعال أو الصفير أثناء التنفس أو
- صعوبة في التنفس أو
- ضيق في الصدر أو
- تستيقظ في الليل أو
- لا تستطيع القيام بكافة الأنشطة (العمل و التمارين الرياضية)



لا أشعر بأني بخير
(المنطقة الصفراء)

- الأدوية لا تساعد أو
- لا تستطيع الحديث أو المشي بشكل جيد أو
- تشعر بالخوف أو
- التنفس صعب أو سريع أو
- ألم في الصدر



أشعر بسوء
(المنطقة الحمراء)

يرجى
إكمالها
مع طبيبك.

خطتي الإجرائية للربو



الاسم: _____ تاريخ الميلاد: _____

اسم الطبيب: _____

رقم هاتف الطبيب: _____

اسم شخص للاتصال به في الحالة الطارئة _____

رقم هاتف شخص للاتصال به في الحالة الطارئة _____

إن محفزاتي هي: حبوب اللقاح تلوث الهواء

العث عث الغبار الدخان

الروائح القوية الصراصير التمارين الرياضية

الحيوانات البرد الطعام غير ذلك

مستوى الربو 1 متقطع 3 متوسط

لدي هو: 2 متوسط دائم 4 شديد دائم

أشعر بأنني بخير (المنطقة الخضراء)



- التنفس جيد و
- لا سعال أو ضيق في الصدر أو صفير أثناء التنفس و
- تستطيع العمل و ممارسة التمارين الرياضية بسهولة

أرقام تدفق الهواء: _____ لكي _____

تأخذ دواء السيطرة على الربو طويل الأجل كل يوم.

الدواء: _____ كيفية أخذه: _____ كم: _____ متى: _____

مرات في اليوم _____

مرات في اليوم _____

مرات في اليوم _____

15-20 دقيقة قبل التمارين الرياضية أو الرياضة، خذ _____ بجات باستخدام وصلة.

لا أشعر بأنني بخير (المنطقة الصفراء)

- السعال أو الصفير أثناء التنفس أو • تستيقظ في الليل أو
- صعوبة في التنفس أو • لا أستطيع القيام بكافة الأنشطة
- ضيق الصدر أو • (العمل والتمارين الرياضية)



أرقام تدفق الهواء: _____ لكي _____

خذ _____ بخات من دواء الإغاثة السريعة. إذا لم تعد إلى المنطقة الخضراء خلال 20 إلى 30 دقيقة فخذ _____ مزيد من البخات.

الدواء: _____ كيفية أخذه: _____ كم: _____ متى: _____

كل _____ ساعات _____

واصل استخدام دواء السيطرة طويل الأجل.

الدواء: _____ كيفية أخذه: _____ كم: _____ متى: _____

مرات في اليوم _____

مرات في اليوم _____

اتصل مع طبيبك إذا كان دواء الإغاثة السريعة لا يعمل أو إذا كانت هذه الأعراض تحدث أكثر من مرتين في الأسبوع.

أشعر بسوء (المنطقة الحمراء)

- الأدوية لا تساعد أو • التنفس صعب أو سريع أو
- لا تستطيع الحديث أو المشي بشكل جيد أو • ألم في الصدر
- تشعر بالخوف أو



أرقام تدفق الهواء: تحت _____

احصل على المساعدة الآن!

خذ أدوية الإغاثة السريعة تلك حتى تحصل على الرعاية العاجلة:

الدواء: _____ كيفية أخذه: _____ كم: _____ متى: _____

مرات في اليوم _____

مرات في اليوم _____

مرات في اليوم _____

احصل على الرعاية الطارئة/اتصل على 911 إذا كنت لا تستطيع التحدث أو المشي لأن من الصعب التنفس أو إذا كنت تشعر بدوار أو إذا كانت شفاهك أو أظافرك شاحبة أو زرقاء. لا تنتظري!

توقيع الطبيب: _____ التاريخ: _____

يرجى
إكمالها
مع طبيبك.

خطتي الإجرائية للربو



الاسم: _____ تاريخ الميلاد: _____

اسم الطبيب: _____

رقم هاتف الطبيب: _____

اسم شخص للاتصال به في الحالة الطارئة _____

رقم هاتف شخص للاتصال به في الحالة الطارئة _____

- إن محفزاتي هي:**
- | | | |
|--|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> تلوث الهواء | <input type="checkbox"/> حبوب اللقاح | <input type="checkbox"/> العث |
| <input type="checkbox"/> الدخان | <input type="checkbox"/> عث الغبار | <input type="checkbox"/> الروائح القوية |
| <input type="checkbox"/> التمارين الرياضية | <input type="checkbox"/> الصراصير | <input type="checkbox"/> الحيوانات |
| <input type="checkbox"/> الطعام <input type="checkbox"/> غير ذلك | <input type="checkbox"/> البرد | |
- مستوى الربو
لدي هو:**
- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 3 متوسط | <input type="checkbox"/> 1 متقطع |
| <input type="checkbox"/> 4 شديد دائم | <input type="checkbox"/> 2 متوسط دائم |

طفلي يشعر بأنه بخير (المنطقة الخضراء)



- التنفس جيد و
- لا سعال أو ضيق في الصدر أو صفير أثناء التنفس و
- تستطيع العمل و ممارسة التمارين الرياضية بسهولة

أرقام تدفق الهواء: _____ لكي _____

تأخذ دواء السيطرة على الربو طويل الأجل كل يوم.

الدواء: _____ كيفية أخذه: _____ كم: _____ متى: _____

مرات في اليوم _____

مرات في اليوم _____

مرات في اليوم _____

15-20 دقيقة قبل التمارين الرياضية أو الرياضة، خذ _____ بخت باستخدام وصلة.

طفلى لا يشعر بأنه بخير (المنطقة الصفراء)

- السعال أو الصفير أثناء التنفس أو • تستيقظ في الليل أو
- صعوبة في التنفس أو • لا أستطيع القيام بكافة الأنشطة
- ضيق الصدر أو • (اللعاب والتمارين الرياضية)



أرقام تدفق الهواء: _____ لكي _____

خذ _____ بخات من دواء التخفيف السريع. إذا لم تعد إلى المنطقة الخضراء خلال 20 إلى 30 دقيقة فخذ _____ مزيد من البخات.

الدواء: _____ كيفية أخذه: _____ كم: _____ متى: _____

كل _____ ساعات

واصل استخدام دواء السيطرة طويل الأجل.

الدواء: _____ كيفية أخذه: _____ كم: _____ متى: _____

_____ مرات في اليوم

_____ مرات في اليوم

اتصل مع طبيبك إذا كان دواء الإائة السريعة لا يعمل أو إذا كانت هذه الأعراض تحدث أكثر من مرتين في الأسبوع.

طفلى يشعر بسوء (المنطقة الحمراء)

- الأدوية لا تساعد أو • التنفس صعب أو سريع أو
- لا تستطيع الحديث أو المشي بشكل جيد أو • ألم في الصدر
- تشعر بالخوف أو



أرقام تدفق الهواء: تحت _____

احصل على المساعدة الآن! خذ أدوية التخفيف السريع تلك حتى تحصل على الرعاية العاجلة:

الدواء: _____ كيفية أخذه: _____ كم: _____ متى: _____

_____ مرات في اليوم

_____ مرات في اليوم

_____ مرات في اليوم

احصل على الرعاية الطارئة/اتصل على 911 إذا كان طفلك لا يستطيع التحدث أو المشي لأن من الصعب التنفس أو إذا كنت تشعر بدوار أو إذا كانت شفاهك أو أظافرك شاحبة أو زرقاء. لا تنتظر!

*أرسل نسخة من الخطة الإجرائية للربو إلى معلمهم وممرضة المدرسة.

توقيع الطبيب: _____ التاريخ: _____

استخدم نصائح للاستعداد لزيارة الطبيب القادمة.

- ✓ **سجّل استفساراتك** لا تخف من طرح الأسئلة. إن طبيبك موجود للسيطرة على الربو.
- ✓ **احتفظ بقائمة مثيراتك.** اكتب ما يسبب (يحفز) الربو لديك وكيف تكون ردة فعلك (سعال أو صفير أو صعوبة في التنفس).
- ✓ **أحضر كافة أدويةك والخطة الإجرائية للربو إلى كل مراجعة.** تخبرك الخطة الإجرائية للربو متى وكيف تستخدم أدويةك. إذا لم تكن لديك واحدة فاطلب من طبيبك.
- ✓ **راجع كافة أدويةك.** اسأل متى وكيف تستخدمها.
- ✓ **اسأل الطبيب عن مواد التوعية الصحية.** تخبرك مواد التثقيف الصحي ما هو الربو وكيف يمكنك السيطرة عليه.
- ✓ **اتصل مع طبيبك إذا كانت لديك أسئلة.** إذا عدت للمنزل ولديك بعض الاستفسارات، فاتصل بمكتب طبيبك واطلب التحدث مع أحد الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك.

عينات أسئلة يمكن أن تسألها لطبيبك

- ❖ ما هو الربو؟
- ❖ كيف يمكنني السيطرة على الربو لدي؟
- ❖ ما الذي يسببه؟ هل هناك علاج؟
- ❖ ما هي أدوية الربو الخاصة بي؟
- ❖ متى آخذ أدويتي؟
- ❖ كيف آخذ أدوية الربو الخاصة بي؟
- ❖ هل يمكنك مراجعة آلية أخذ البخاخ لدي؟
- ❖ هل الأدوية لها آثار جانبية؟ ما هي؟
- ❖ هل يمكنني الحصول على صرفية لمدة 90 يوماً للاستخدام المتواصل لأدوية الربو المتواصل؟
- ❖ ما هي الخطة الإجرائية للربو؟
- ❖ هل يمكننا مراجعة الخطة الإجرائية للربو الخاصة بي؟
- ❖ ما هي الوصلة؟ كيف أستخدمه؟
- ❖ ما هو مقياس تدفق الهواء؟ كيف أستخدمه؟
- ❖ هل أنا بحاجة إلى أخذ مطعوم الإنفلونزا؟
- ❖ هل يوجد لديك مواد تثقيف صحي عن الربو؟
- ❖ متى مراجعتي المرة القادمة؟
- ❖ هل أنا بحاجة إلى إحالة إلى أخصائي؟

ماذا أحتاج إلى أسأل طبيبي؟

اكتب أسئلتك أدناه وخذها معك إلى الطبيب.

1

2

3

4

5

كيف تستخدم مقياس أقصى تدفق للهواء

يخبرك **مقياس أقصى تدفق للهواء** مدى جودة عمل رئتيك. فهو يقيس قوة الهواء عندما تخرج الهواء. فهو يعمل حتى قبل أن تشعر بأعراض الربو. إذا لم يكن لديك مقياس أقصى تدفق، احصل على واحد من L.A. Care بدون تكلفة. اطلب من طبيبك وصفة طبية.



إن استخدام مقياس تدفق الهواء سهل:

❖ تأكد من أن المؤشر على 0.

الخطوة 1

❖ قف أو اجلس.

❖ خذ نفساً عميقاً.

الخطوة 2

❖ بسرعة أغلق شفطيك حول الأنبوب.

❖ أنظر للأمام وأمسك المقياس بشكل مستقيم.

❖ لا تغطي أية ثقوب أو أرقام بلسانك أو أصابعك.

❖ انفخ بأقصى قوة وسرعة ممكنة.

❖ سجل رقم تدفق الهواء لديك على ورقة تتبع.

الخطوة 3

❖ اعد الاختبار مرتان وسجل كل رقم.

❖ ضع دائرة حول أفضل (أعلى) قراءة.

❖ هذا هو رقم تدفق الهواء لديك لذلك اليوم.

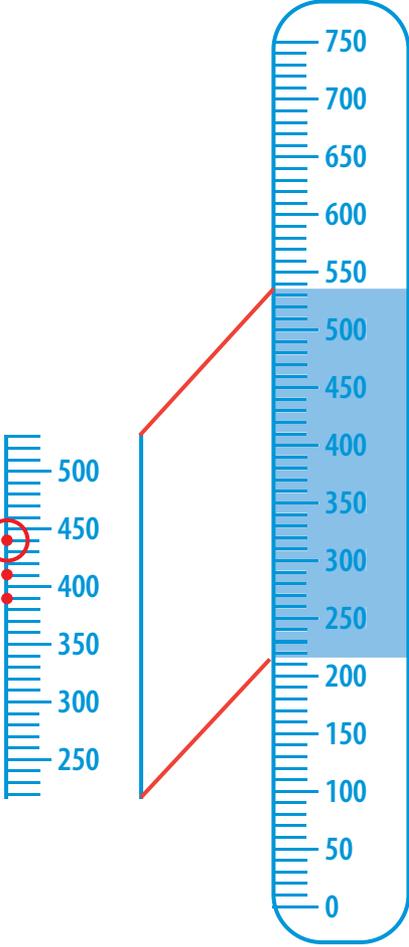
الخطوة 4

تتبع أرقام تدفق الهواء لديك على سجل تدفق الهواء. حاول أخذ القراءات في الوقت ذاته في اليوم و **سجل نتائجك** الثلاث كل يوم.

أفضل رقم تدفق هواء شخصي

أفضل رقم شخصي لديك هو أفضل رقم تدفق خلال أسبوعين عندما تكون تشعر بأنك بخير. استخدم هذا الرقم للمقارنة مع قراءات تدفق الهواء. هذا سيخبرك ما هو وضعك مع مرور الوقت. تحدث إلى طبيبك عن نتائج تدفق الهواء.

أفضل رقم تدفق هواء شخصي: _____



فكر بقراءات تدفق الهواء لديك كإشارة توقف. انظر إلى الجدول أدناه وقرر في أي منطقة أنت. يمكن أن يكون أفضل رقم تدفق شخصي لديك مختلف عن رقم شخص آخر.

أولاً، تعرف على أفضل رقم تدفق شخصي لديك في العمود (الأول) الأزرق.

الخطوة 1

بعد ذلك، اتبع الخط لمعرفة أين يقع رقم تدفق اليوم— المنطقة الخضراء أو الصفراء أو الحمراء.

الخطوة 2

مثال: رقم التدفق الشخصي الأفضل للسيد سميث هو 450. رقم أقصى تدفق للهواء لليوم فوق 360 (المنطقة الخضراء). أخبار جيدة، إنه يشعر بخير!

اتبع الخطة الإجرائية للربو سواء كنت في المنطقة الخضراء أو الصفراء أو الحمراء. تحدث إلى طبيبك إذا لم تكن لديك خطة علاج لمرض الربو.





فأنت في المنطقة الحمراء إذا كان رقم تدفق الهواء لديك هو:	فأنت في المنطقة الصفراء إذا كان رقم تدفق الهواء لديك هو:	فأنت في المنطقة الخضراء إذا كان رقم تدفق الهواء لديك هو:	إذا كان أفضل رقم تدفق هواء شخصي لديك هو:
أقل من 50	بين 50 و 80	فوق 80	100
أقل من 63	بين 63 و 100	فوق 100	125
أقل من 75	بين 75 و 120	فوق 120	150
أقل من 88	بين 88 و 140	فوق 140	175
أقل من 100	بين 100 و 160	فوق 160	200
أقل من 113	بين 113 و 180	فوق 180	225
أقل من 125	بين 125 و 200	فوق 200	250
أقل من 138	بين 138 و 220	فوق 220	275
أقل من 150	بين 150 و 240	فوق 240	300
أقل من 163	بين 163 و 260	فوق 260	325
أقل من 175	بين 175 و 280	فوق 280	350
أقل من 188	بين 188 و 300	فوق 300	375
أقل من 200	بين 200 و 320	فوق 320	400
أقل من 213	بين 213 و 340	فوق 340	425
أقل من 225	بين 225 و 360	فوق 360	450
أقل من 238	بين 238 و 380	فوق 380	475
أقل من 250	بين 250 و 400	فوق 400	500
أقل من 263	بين 263 و 420	فوق 420	525
أقل من 275	بين 275 و 440	فوق 440	550
أقل من 288	بين 288 و 460	فوق 460	575
أقل من 300	بين 300 و 480	فوق 480	600

المنطقة الحمراء، اتصل على الرقم 911. احصل على المساعدة الآن!

المنطقة الصفراء، اتصل مع طبيبك

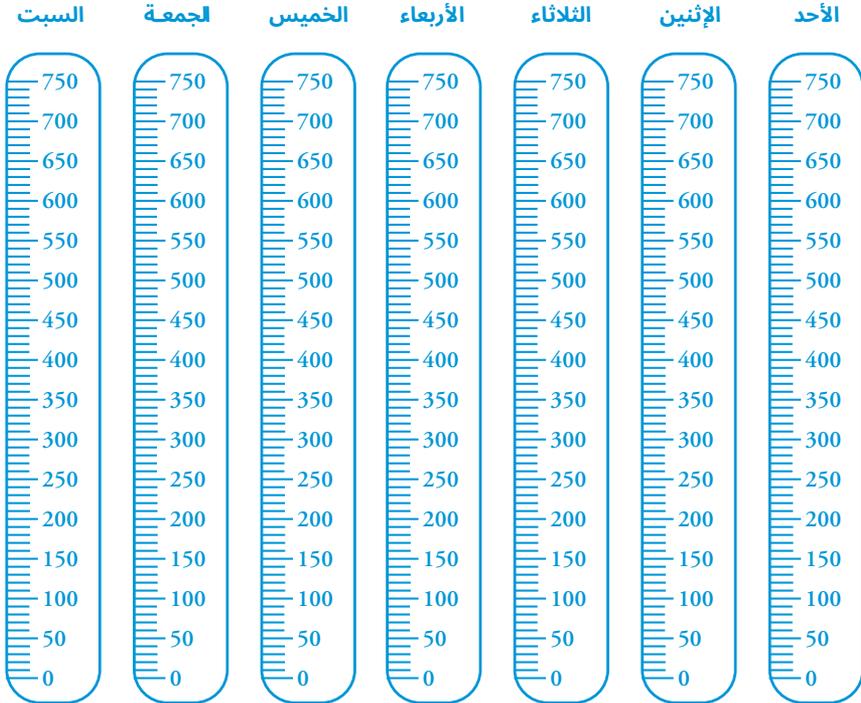
المنطقة الخضراء، أنت بصحة جيدة

تتبع تدفق الهواء



استخدم تدفق الهواء في نفس الوقت كل يوم. حدد النتائج الثلاث. ضع دائرة حول أفضل (أعلى) قراءة. استخدم هذا الرقم لمعرفة فيما إذا كنت في المنطقة الخضراء أو الصفراء أو الحمراء. اتبع الخطة الإجرائية للربو الخاصة بك. تحدث إلى طبيبك إذا لم يكن لديك خطة إجرائية للربو.

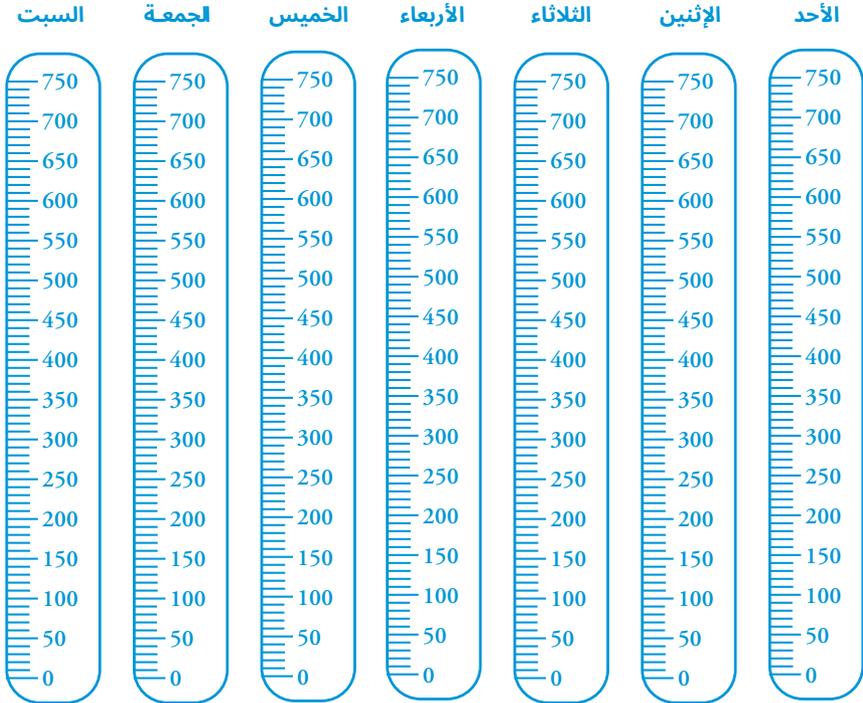
الأسبوع 1 التاريخ: _____



أعلى رقم تدفق هواء في اليوم

رقم تدفق الهواء الشخصي الأفضل (أعلى رقم تدفق خلال أسبوعين):

التاريخ: **الأسبوع 2**



أعلى رقم تدفق هواء في اليوم

طبيبك

إن طبيبك موجود دائماً من أجلك. حدد وحافظ على المواعيد مع طبيبك المعالج! ابقِ رقم هاتف طبيبك في متناول يدك دائماً.

اسم طبيبي هو: _____

رقم الهاتف: _____

إدارة التوعية الصحية

قُم بالتحدث إلى مدرب مختص بمرض الربو
1.855.878.4374 (TTY 711) الاثنين - الجمعة 9 صباحاً - 4 مساءً



My Health in Motion™

أنشئ حساب على بوابة الصحة والعافية الخاصة بـ L.A.Care.
مع MYHIM يمكنك الوصول إلى:

- ❖ مواد ومقاطع فيديو تتعلق بالموضوع الصحي
- ❖ التواصل مع المدربين الصحيين عبر ميزة المحادثة
- ❖ القيام بورش عمل ذاتية والحصول على تقويم خاص بالمواعيد الجماعية الافتراضية

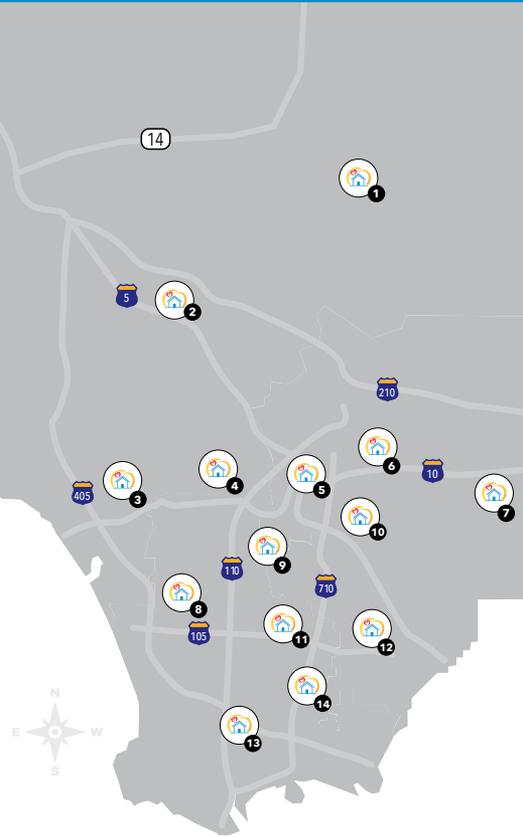
خط الاستشارات التمريضية من L.A. Care

اتصل مع خط استشارات التمريض لدى L.A. Care للأسئلة الصحية العامة وللمحافظة على عائلتك بصحة جيدة. يمكنك الاتصال على مدار 24 و 7 أيام في الأسبوع. اتصل على 1.800.249.3619 (TTY 711).



Community Resource Center

مواقع مركز الموارد



Inglewood

2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303
☎ 1.310.330.3130

South L.A.

5710 Crenshaw Blvd.
Los Angeles, CA 90043
(يف حاتفالاً 2024)

East L.A.

4801 Whittier Blvd.
Los Angeles, CA 90022
☎ 1.213.438.5570

Lynwood

3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262
☎ 1.310.661.3000

Norwalk

11721 Rosecrans Ave.
Norwalk, CA 90650
☎ 1.562.651.6060

Wilmington

911 N. Avalon Blvd.
Wilmington, CA 90744
☎ 1.213.428.1490

Long Beach

5599 Atlantic Ave.
Long Beach, CA 90805
☎ 1.562.256.9810

Palmdale

2072 E. Palmdale Blvd.
Palmdale, CA 93550
☎ 1.213.438.5580

Panorama City

7868 Van Nuys Blvd.
Panorama City, CA 91402
☎ 1.213.438.5497
(يف حاتفالاً 2024)

West L.A.

11173 W. Pico Blvd.
Los Angeles, 90064
☎ 1.310.231.3854

Metro L.A.

1233 S. Western Ave.
Los Angeles, CA 90006
☎ 1.213.428.1457

Lincoln Heights

2426 N. Broadway,
Los Angeles, CA 90031
☎ 1.213.294.2840
(يف حاتفالاً 2024)

El Monte

3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731
☎ 1.213.428.1495

Pomona

696 W. Holt Ave.
Pomona, CA 91768
☎ 1.909.620.1661

تتعاقد Blue Shield of California Health Plan مع L.A. Care Health Plan لتقديم خدمات الرعاية المدارة لبرنامج Medi-Cal في مقاطعة لوس أنجلوس. إن L.A. Care و Blue Shield Promise هي مؤسسات مستقلة. إن Blue Shield Promise مرخصة مستقلة من Blue Shield Association.



SCAN TO FIND A CENTER NEAR YOU

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة الموقع communityresourcecenterla.org أو اتصل على 1.877.287.6290 (TTY 711) الأثنين حتى الجمعة، 9 ص حتى 5 م.



lacare.org



L.A. Care
HEALTH PLAN®

For A Healthy Life

إدارة التوعية الصحية

(TTY 711) 1.855.878.4374

الإثنين - الجمعة 9 صباحاً - 4 مساءً