



Відскануйте QR-код,
щоб отримати доступ
до відеоінструкцій

Ім'я та прізвище: _____ Дата народження: ____ / ____ / ____

Класифікація тяжкості: ☐ Періодична ☐ Легка стійка ☐ Середньої тяжкості стійка ☐ Тяжка стійка

Тригери астми (перелік): _____

Дата заповнення: ____ / ____ / ____ Оновлена інформація про вакцинацію: ☐ Так ☐ Ні



Зелена зона: все добре

Симптоми: дихання в нормі – немає кашлю або свистячого дихання – може працювати та гратися – спить уночі

Препарат(и) для базової терапії (контролю)	Препарат	Дозування	Коли і як часто приймати
Препарат(и) швидкого полегшення SMART/ MART	_____	_____	_____
	☐ ІКС/Формотерол	_____ впорскування через спейсер _____ (макс. добова доза 12 впорскувань для осіб віком від 12+ років і 8 впорскувань для дітей віком 4–11 років)	
Астма, спричинена фізичним навантаженням	☐ За 10 хвилин до фізичної активності прийміть препарат швидкого полегшення згідно з інструкцією		



Жовта зона: обережно

Симптоми: деякі проблеми з диханням – кашель, свистяче дихання або стиснення в грудях – проблеми під час роботи чи гри – пробудження вночі

	Препарат	Дозування	Коли і як часто приймати
Препарат(и) швидкого полегшення	☐ _____	_____	кожні 20 хвилин протягом 1 години АБО небулайзер (використати один раз)
Препарат(и) для базової терапії (контролю)	☐ Продовжуйте прийом препаратів зеленої зони		
SMART як засіб швидкого полегшення симптомів	☐ ІКС/Формотерол	_____ впорскування через спейсер _____ (макс. добова доза 12 впорскувань для осіб віком від 12+ років і 8 впорскувань для дітей віком 4–11 років)	
Інше	☐ _____	_____	_____

Ви маєте відчутти покращення протягом 20–60 хвилин після застосування засобу швидкого полегшення. Якщо стан погіршується, ТОДІ дотримуйтесь інструкцій для ЧЕРВОНОЇ ЗОНИ та негайно зателефонуйте своєму лікарю або за номером 911!



Червона зона: терміново по допомогу!

Симптоми: сильні проблеми з диханням — неможливо працювати або гратися — стан погіршується замість того, щоб ставати краще — ліки не допомагають — я почуваюся дуже погано

Прийміть препарат швидкого полегшення ЗАРАЗ!

	Препарат	Дозування	Коли і як часто приймати
	☐ _____	_____ (впорскування)	_____
SMART як засіб швидкого полегшення симптомів	☐ ІКС/Формотерол	_____	_____ впорскування через спейсер
Інше	☐ _____	_____	_____

Негайно телефонуйте за номером 911, якщо присутні такі небезпечні ознаки:

- Важко ходити/говорити через задишку
- Губи або нігті посиніли
- Стан залишається в червоній зоні через 15 хвилин

Контактна особа на випадок надзвичайної ситуації Ім'я та прізвище _____ Телефон (____) ____ - ____

Контактна особа на випадок надзвичайної ситуації Ім'я та прізвище _____ Телефон (____) ____ - ____

Як використовувати дозований інгалятор з клапанною утримувальною камерою (спейсером)

Заправте новий інгалятор: перед першим використанням, якщо ви не використовували його більше 7 днів, або якщо він упав.



1. Струшуйте інгалятор протягом 10 секунд.



2. Зніміть ковпачок з інгалятора та клапанної утримувальної камери. Переконайтеся, що мундштук і клапанна утримувальна камера чисті, а всередині мундштуків нічого немає.



3. Вставте інгалятор у камеру/спейсер.



4. Видихніть у бік від пристрою.



5. Вставте мундштук камери до рота.



6. Натисніть на інгалятор один раз і вдихніть глибоко та рівномірно.



7. Затримайте дихання на 10 секунд, потім повільно видихніть.

Якщо вам потрібна ще одна доза ліків, зачекайте 1 хвилину та повторіть кроки 4–7.



8. Прополощіть рот водою та виплюньте її.



Відскануйте QR-код, щоб отримати доступ до навчальних відео.

Щоб переглянути більше відео, інформаційних матеріалів, навчальних посібників і джерел інформації, відвідайте сайт [Lung.org/asthma](https://lung.org/asthma).

Ви також можете зв'язатися з фахівцем з респіраторної терапії для отримання індивідуальної безкоштовної допомоги за телефоном гарячої лінії American Lung Association **1-800-LUNGUSA**.