

Asthma Action Plan

अस्थमा एक्शन प्लान

BAYU HEALTHCARE

Patients' Corner · रोगी कॉर्नर

Name · नाम: _____ Date · तारीख: _____ Personal best PEF · पर्सनल बेस्ट: _____ L/min

Doctor · डॉक्टर: _____ Doctor's phone · फ़ोन: _____ Emergency contact · आपात संपर्क: _____

GREEN — Doing well

हरा — ठीक हूँ

Peak flow: above _____

(80% or more of personal best)

YOU HAVE · आपको

- No cough, wheeze or chest tightness · खाँसी, सीटी या जकड़न नहीं
- Good sleep; normal work and play · अच्छी नींद, सामान्य काम-काज

TAKE EVERY DAY, EVEN WHEN WELL · रोज़ लें, ठीक होने पर भी

Controller inhaler _____ dose _____ times a day

Before exercise / trigger · व्यायाम से पहले _____

Rinse mouth and spit after the steroid inhaler · स्टेरॉयड इनहेलर के बाद कुल्ला करें।

YELLOW — Getting worse

पीला — तकलीफ़ बढ़ रही है

Peak flow: _____ to _____

(50–79% of personal best)

YOU HAVE · आपको

- Cough, wheeze, tight chest or breathlessness · खाँसी, सीटी, जकड़न या साँस फूलना
- Waking at night; using reliever more often · रात में नींद खुलना, रिलीवर ज़्यादा लेना

DO THIS · यह करें

Keep taking your green-zone medicine, and add:

Reliever _____ puffs/doses _____ every _____ hours

Not back in the green zone in _____ hours? Call your doctor. · सुधार न हो तो डॉक्टर को फ़ोन करें।

RED — Medical alert

लाल — तुरंत मदद

Peak flow: below _____

(under 50% of personal best)

YOU HAVE · आपको

- Very short of breath, even at rest · आराम में भी साँस बहुत फूलना
- Cannot speak a full sentence; lips or nails blue/grey · पूरा वाक्य न बोल पाना, होंठ/नाखून नीले
- Reliever not helping · रिलीवर से आराम नहीं

DO THIS NOW · अभी करें

Take reliever _____ puffs/doses _____ now, and

Go to hospital / call 108 or 112 now · तुरंत अस्पताल जाएँ

My triggers · मेरे ट्रिगर: ☐ Dust · धूल ☐ Smoke · धुआँ ☐ Cold air · ठंडी हवा ☐ Pollen · पराग ☐ Pets · पालतू ☐ Cold / flu · सर्दी-जुकाम ☐ Other · अन्य _____

Review with doctor on · अगली जाँच: _____

Bring this plan and your inhaler to every visit. · हर बार यह प्लान और इनहेलर साथ लाएँ।