

A respiração é boa.
Está a progredir bem!

zona**verde**

Tome estes medicamentos para controlar a sua asma:

Medicamentos	Quantidade	Quando

Evite coisas que contribuem para agravar a sua asma:

zona**amarela**

Dificuldade em respirar.
Calma!

Tome estes medicamentos para manter a sua asma sob controlo:

Medicamentos	Quantidade	Quando	Por quanto tempo

Continue com os medicamentos de controlo da “Zona **verde**”

Use um espaçador com _____

Se os sintomas não melhorarem dentro de ____ horas, contacte o seu médico/enfermeira para obter a sua opinião. O seu médico/enfermeira necessitam de mudar o plano.

Respiração difícil e rápida.
Tome medidas imediatamente!

zona**vermelha**

Tome estes medicamentos agora E seguidamente, contacte o seu médico/enfermeira imediatamente!

Medicamentos	Quantidade	Por quanto tempo

Vá ao banco de urgências ou ligue para o 911 caso ocorram alguns dos sintomas abaixo mencionados:

- Os lábios e as pontas dos dedos estiverem azuis
- Está a fazer um grande esforço para respirar
- Se não se sentir melhor 15 minutos depois de tomar os medicamentos da **vermelha** e se não tiver conseguido contactar o seu médico/enfermeira

Contacte o seu médico/enfermeira dentro de dois dias após ter visitado o banco de urgências ou ter sido hospitalizado.

TODOS OS MEDICAMENTOS QUE ESTOU A TOMAR

(inclui receitas médicas não relacionadas com asma)

Medicamentos	Razão	Dosagem

AS925 MHQP 2007 Portuguese www.mhqp.org

Alergias:

O seu melhor pico de fluxo pessoal:

Médico/enfermeira:

Telefone:

Contacto para emergências:

Telefone:

Endereço:

Nome:

Data de nascimento: