

دائماً احتفظ بالبخاخ الأزرق بالقرب منك
Always have your blue reliever puffer with you

Asthma Action Plan - Sudanese

العناية بداء الربو

Doctor's Name اسم الطبيب

Name الاسم

خطر Danger



البخاخ الزرقاء لا يعمل

عدم القدرة على التحدث

Blue puffer not working

Can't speak

استعمل البخاخ الأزرق مع
الوعاء المُفرِّع الإضافي

Use blue puffer and spacer



1 اجلس مستقيماً
Sit up.



2 نفخة واحدة من المخفف الأزرق،
استنشيق الرزاز اربعة مرات.
فم باعادة العملية اربعة مرات.

1 puff of blue reliever,
take 4 breaths. Do this 4 times.



3 انتظر اربعة دقائق
wait 4 minutes.



4 في حالة عدم الاحساس بتحسُّن اتصل بالاسعاف (000)
كرر الخطوات 2 و3 الى حين وصول الاسعاف
If not getting better, call Ambulance 000.
Repeat step 2 and 3 until
Ambulance arrives.



الاحساسُ بحالةٍ أسوأ Feeling Worse



سعال شديد مصاحبة
مع صوت صغير في الصدر
Worse coughing and
whistling in chest

أستيقظ من النوم مع
صعوبة في التنفس
Waking from sleep with
difficult breathing



النفخات
puffs

النفخات
puffs

آخر
Other



النفخات
puffs

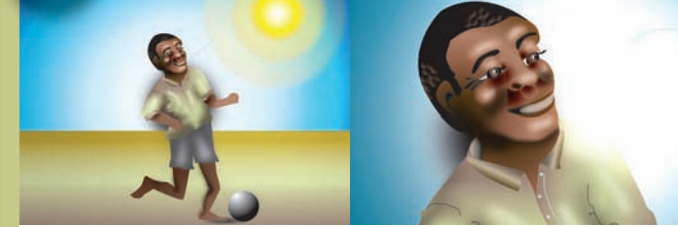
النفخات
puffs

آخر
Other

اتصل لتحديد موعد لمقابلة الطبيب
Ring doctor and make appointment to see doctor



الاحساسُ بحالةٍ جيدة Feeling Well



القدرة على أداء الأنشطة العادية
Able to do normal activity

التنفس بشكل جيد
Breathing well



النفخات
puffs

النفخات
puffs

آخر
Other



النفخات
puffs

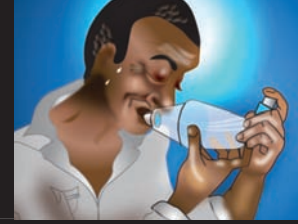
النفخات
puffs

آخر
Other





خطر Danger



أستعمل البخاخ الأزرق مع
الوعاء المُفرِّغ الإضافي
Use blue puffer and spacer



في حالة عدم الاحساس
بتحسُّن اتصل بالاسعاف (000)
كرر الخطوات 2 و3 الى
حين وصول الاسعاف

If not getting better,
call Ambulance 000.
Repeat step 2 and 3
until Ambulance arrives.



انتظر اربعة دقائق

Wait 4 minutes.



نفخة واحدة من المخفف الأزرق،
استنشيق الرزاز اربعة مرات.
فم باعادة العملية اربعة مرات.

1 puff of blue reliever,
take 4 breaths.
Do this 4 times.



اجلس مُستقيماً

Sit up.



Queensland Government

