

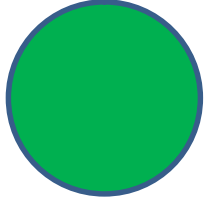
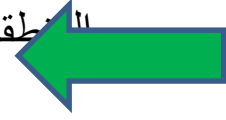
عزيزي المواطن عزيزتي المواطنة

اذا كنت مصاباً بالربو اليك بعض الارشادات التي تساعدك على تقييم حالتك في المنزل واتخاذ الاجراءات المناسبة

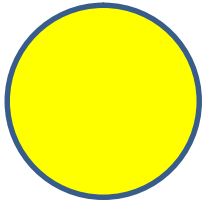
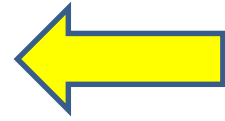
وتقليل مراجعة المؤسسات الصحية الا عند الضرورة للوقاية من الاصابة
بفايروس كورونا المستجد

في اي منطقة من المناطق التالية انت؟

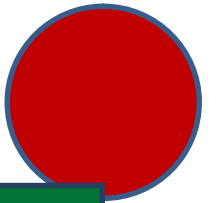
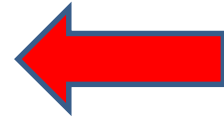
المنطقة الامنة (الخضراء) (الحالة الصحية جيدة) (انا بخير)



المنطقة الصفراء (لست بخير)



المنطقة الحمراء (علامات الخطر)



المنطقة الآمنة

- تنفسك جيد
- لاتعاني من السعال او الصفير او ضيق الصدر المتكرر بانتظام في الليل
- ليس لديك صفير او سعال او ضيق الصدر بانتظام عندما تستيقظ او خلال النهار
- تستطيع القيام بكافة اعمالك اليومية بدون اعراض الربو
- لاتحتاج الى الغياب عن الدراسة او العمل بسبب الربو
- تحتاج دواء تخفيف الاعراض اقل من ٣ مرات في الاسبوع



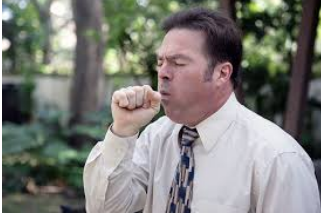
ماذا تفعل؟؟

- ✓ تستمر بتناول علاجك كل يوم وحسب ارشادات الطبيب
- ✓ عند ممارسة الرياضة تتناول بخة من البخاخ الازرق (فنتولين) قبل عشرة دقائق من التمرين

المنطقة الصفراء

تعاني من واحد او اكثر من هذه الاعراض:-

- لديك سعال او ضيق نفس او ضيق صدراو ازيز خلال اليوم او خلال ممارسة الرياضة او النوم
- تشعر باصابتك بنزلة برد او انفلونزا
- تستعمل البخاخ الازرق (الفتولين) اكثر من ٣ مرات بالاسبوع



ماذا تفعل؟؟

- تستمر بالعلاج الذي تستخدمه في المنطقة الخضراء اضافة الى:
- ١- بخة من البخاخ الازرق (فتولين) كل ٢٠ دقيقة لغاية ٤ جرعات (اذا لم تتحسن راجع الطبيب فورا لانك اصبحت في المنطقة الحمراء)
 - ٢- اذا تحسنت حالتك،قم بمضاعفة جرعة البخاخات الاخرى لمدة ٧ ايام حتى ترجع للمنطقة الآمنة.

بعد عودتك الى المنطقة الآمنة، تعود لاستخدام علاجك السابق

المنطقة الحمراء

إذا كنت تعاني مما يأتي:-

- البقاء في المنطقة الصفراء لمدة أكثر من ٢٤ ساعة بدون أي تحسن
- الأعراض بدأت تسوء أكثر
- البخاخ الأزرق لم يعد يفيدك
- لا تستطيع القيام بأي نشاط
- تجد صعوبة في الكلام أو المشي
- تشعر بالتعب والنحول
- ازرقاق اللسان أو أطراف الأصابع



ماذا تفعل؟؟

التوجه فوراً لأقرب مستشفى

خلال فترة الانتظار تأخذ بختين من البخاخ الأزرق (فنتولين) كل عشرة دقائق

المصدر:

MoH Iraq (2018). National Guidelines for Primary Health Care Physicians: Guidelines for Management of Asthma and Chronic Obstructive Pulmonary Diseases, Vol1. Management of Asthma

الاجراءات الوقائية الخاصة بحالات الربو خلال جائحة كورونا

بالاضافة للاجراءات الوقائية العامة مثل لبس الكفوف والكمادات، غسل اليدين باستمرار، تجنب لمس الوجه، التباعد الاجتماعي وتجنب الزحامات، التعقيم المستمر للأسطح والادوات



هناك اجراءات وقائية خاصة بمرضى الربو القسبي مثل:-

- ١- الالتزام بالعلاج وحسب ارشادات الطبيب وعدم ترك الادوية بحجة انها تحتوي علي الستيرويدات (الكورتيزون) وقد تضعف المناعة
- ٢- الابتعاد عن القلق والتوتر التي قد تؤدي الى نوبة ربو حادة
- ٣- الاستعانة باشخاص اخرين للتنظيف والتعقيم واستخدام المواد المطهرة لان استخدامها قد يؤدي الى نوبات ربو حادة تزيد من احتمالية الاصابة بالالتهابات الفايروسية ومنها فايروس كورونا.
- ٤- تجنب وضع المطهرات والمعقمات على اليدين بصورة مباشرة ويفضل غسل اليدين بالماء والصابون
- ٥- تجنب رش المعطرات والمطهرات في جو الغرفة او رشها مباشرة على الوجه والملابس

