

Թոքաբորբի ինքնակատավարման ծրագիր

Անունը՝ _____ Ամսաթիվը՝ _____

Կանաչ գոտի՝ վերահսկվում է



- ✓ Ես հեշտ եմ շնչում:
- ✓ Ես ջերմություն չունեմ:
- ✓ Ես չեմ հազում, սուլոցով չեմ շնչում, կրծքավանդակում պրկվածություն չեմ զգում և հևոց չունեմ:
- ✓ Ես ի վիճակի եմ պահպանել իմ ակտիվության սովորական մակարդակը:

Կանաչը նշանակում է, որ ես պետք է՝

- ✓ շարունակեմ ընդունել իմ դեղերը՝ բժշկի ցուցումների համաձայն
- ✓ աշխատանքը համատեղեմ հանգստի հետ
- ✓ շատ ջուր խմեմ, եթե ինձ այլ ցուցում չի տրվել
- ✓ Ժամը մեկ խորը շունչ քաշեմ ու 2-3 անգամ հազամ՝ թոքերս բացելու համար (Հազն օգնում է բացել շնչուղիները):

Դեղին գոտի՝ Զգուշացում



- ✓ Ավելացել է լորձի (խորխի) արտադրությունը, կամ այն փոխել է գույնը:
- ✓ Ես սովորականից ավելի շատ եմ հազում և սուլոցով եմ շնչում:
- ✓ Որևէ գործողություն կատարելիս հեղում եմ:
- ✓ Իմ ջերմությունը բերանում 100.5 F (37.7°C) կամ ավելի բարձր է կամ թևի տակ՝ 99.5 F (37.5°C) կամ ավելի բարձր:
- ✓ Քնելու համար ինձ լրացուցիչ բարձեր են հարկավոր, կամ ես նստած դիրքում եմ կարողանում քնել:

Դեղինը նշանակում է, որ ես պետք է՝

- ✓ զանգահարեմ իմ բժշկին և նկարագրեմ իմ ախտանշանները:
- ✓ բժիշկ՝ _____
հեռախոսի համարը՝ _____

Կարմիր՝ բուժօգնություն



- ✓ Ես անդադար հեղում եմ:
- ✓ Իմ մաշկի, եղունգների կամ շրթունքների գույնը դարձել է գորշ կամ կապտավուն:
- ✓ Ես մշտական ցավ եմ զգում կրծքավանդակում:
- ✓ Սրտիս զարկերն արագացած կամ անկանոն են:

Կարմիրը նշանակում է, որ ես պետք է՝

- ✓ չհապաղեմ
- ✓ Դուրք պետք է անմիջապես շտապ օգնության բաժանմունք գնաք կամ զանգահարեք 9-1-1: