



# Asthma Treatment Plan

## Plano sa Paggamot ng Asthma

### Child/Bata

NAME/PANGALAN \_\_\_\_\_

DATE OF BIRTH/ARAW NG KAPANGANAKAN \_\_\_\_\_

ADDRESS/TIRAHAN \_\_\_\_\_

### Parents, Guardians, Emergency Contacts/ Mga Magulang, Mga Tagapag-alaga, Mga Matatawagan kapag may Emergency

NAME/PANGALAN \_\_\_\_\_ RELATIONSHIP/RELASYON \_\_\_\_\_

ADDRESS/TIRAHAN \_\_\_\_\_

PHONE (HOME)/TELEPONO (BAHAY) \_\_\_\_\_ (WORK)/(TRABAHO) \_\_\_\_\_

NAME/PANGALAN \_\_\_\_\_ RELATIONSHIP/RELASYON \_\_\_\_\_

ADDRESS/TIRAHAN \_\_\_\_\_

PHONE (HOME)/TELEPONO (BAHAY) \_\_\_\_\_ (WORK)/(TRABAHO) \_\_\_\_\_

NAME/PANGALAN \_\_\_\_\_ RELATIONSHIP/RELASYON \_\_\_\_\_

ADDRESS/TIRAHAN \_\_\_\_\_

PHONE (HOME)/TELEPONO (BAHAY) \_\_\_\_\_ (WORK)/(TRABAHO) \_\_\_\_\_

### Doctor/Doktor

NAME/PANGALAN \_\_\_\_\_

ADDRESS/ADDRESS \_\_\_\_\_

PHONE/TELEPONO \_\_\_\_\_ HOSPITAL/OSPITAL \_\_\_\_\_

### Triggers/Mga nakaka-asthma

Which things cause your child to have asthma episodes?/Ano ang mga nagdudulot ng atake ng asthma sa inyong anak?

- Smoke/Usok
- Molds/Amag
- Animals/Mga Hayop
- Exercise/Ehersisyo
- Strong odors or fumes/Malalakas na amoy o usok
- Chalk dust/Alikabok ng tisa
- Dust or Dust mites/Alikabok o Mga maliit na hayop sa alikabok
- Pollens/Mga pollen
- Changes in temperature/Mga pagbabago sa temperatura
- Other/Iba pa: \_\_\_\_\_

COMMENTS/MGA PUNA:

DATE/PETSA \_\_\_\_\_ DOCTOR'S SIGNATURE/LAGDA NG DOKTOR \_\_\_\_\_ PARENT'S SIGNATURE/LAGDA NG MAGULANG \_\_\_\_\_



# Asthma Treatment Plan

## Plano sa Paggamot ng Asthma

NAME/PANGALAN \_\_\_\_\_

### GREEN ZONE: Doing Fine! BERDENG SONA: Ok naman!

Use control medicine every day to stay well (if prescribed by doctor).  
Gamitin ang control na gamot araw-araw upang manatiling mabuti ang pakiramdam (kung inireseta ng doktor)

Breathing is good./Mahusay ang paghinga.  
No cough or wheeze./Walang ubo o paghuni.  
Can work and play./  
Nakakapagtrabaho at nakakapaglaro.

Medicine Gamot	How Much? Gaano karami?	When? Kailan?
_____	_____	_____
_____	_____	_____

IF A PEAK FLOW METER IS USED

Peak flow: more than \_\_\_\_\_  
(80% or more of best peak flow)

KAPAG GUMAGAMIT NG PEAK FLOW METER

Peak flow: higit sa \_\_\_\_\_  
(80% o higit pa ng pinakamahusay na peak flow)

**Before sports or exercise/Bago ng palaro o ehersisyo:**

Medicine Gamot	How Much? Gaano karami?	When? Kailan?
_____	_____	_____

### YELLOW ZONE: Caution DILAW NA SONA: Mag-ingat

Use quick-relief medicine.  
Gumamit ng gamot na nagbibigay ng mabilis na ginhawa.

Cough, wheeze, chest tightness,  
or wake at night because of asthma  
Ubo, paghuni, pagsisikip ng dibdib  
o nagiging sa gabi dahilan sa asthma

Peak flow: more than \_\_\_\_\_  
(50% - 80% or more of best peak flow)

Peak flow: higit sa \_\_\_\_\_  
(50% - 80% o higit pa ng pinakamahusay na peak flow)

Medicine Gamot	How Much? Gaano karami?	When? Kailan?
_____	_____	_____

If you need to use your quick relief medicine more than twice a week or wake up more than once a week because of your asthma, call your doctor. Kung kailangan ninyong gamitin ang inyong gamot na nagbibigay ng mabilis na ginhawa nang higit sa dalawang beses isang linggo, o kung nagiging kayo nang higit sa isang beses isang linggo dahilan sa inyong asthma, tawagan ang inyong doktor.

### RED ZONE: Danger! PULANG SONA: Mapanganib!

GET HELP FROM A DOCTOR NOW!  
TUMAWAG SA DOKTOR NGAYON DIN!

Very short of breath.  
Quick-relief medicines have not helped.  
Hinihinal nang husto. Hindi nakakatulong ang mga gamot na nagbibigay ng mabilis na ginhawa.

Peak flow: under \_\_\_\_\_  
(less than 50% of best peak flow)

Peak flow: wala pang \_\_\_\_\_  
(wala pang 50% ng pinakamahusay na peak flow)

Medicine Gamot	How Much? Gaano karami?	When? Kailan?
_____	_____	_____

Go to the hospital or call 911 if you are still in the red zone after 15 minutes and haven't reached a doctor./Pumunta sa ospital o tumawag sa 911 kung kayo ay nasa pulang sona pa rin matapos ang 15 minutos at hindi pa kayo nakakatawag sa doktor.

RED ZONE DANGER SIGNS/MGA SAGISAG NG PANGANIB SA PULANG SONA

Can't walk or talk well./Hindi makalakad o magkapagsalita nang mabuti.

Lips or fingernails are blue./Kulay asul ang mga labi o mga kuko.



**Call 911 NOW!**

**TUMAWAG NGAYON DIN SA 911!**