





Semasa anda sihat	Gunakan ubat pengawal setiap hari		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiada batuk</li> <li>• Tiada nafas berbunyi</li> <li>• Tiada sesak nafas</li> <li>• Dada tidak terasa ketat atau sesak</li> <li>• Tiada gejala asma di malam hari</li> </ul>	<b>Ubat</b>	<b>Bilangan</b>	<b>Kekerapan</b>
	1	___ semburan	___ kali/sehari
	2.	___ semburan	___ kali/sehari
	3.	___ biji	___ kali/sehari
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebelum bersenam</li> <li>• Sesekali sahaja gejala asma berlaku</li> </ul>	Ubat Pelega 	2 semburan	Jika perlu
<b>AWAS – Jika anda mengalami salah satu berikut...</b>	Ambil ubatan berikut selama 7-14 hari. JIKA mujarab, kembali ke ubatan di bahagian hijau di atas.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gejala asma di malam hari</li> <li>• Gejala asma di siang hari dengan kekerapan melebihi 2 kali seminggu</li> <li>• Memerlukan ubat pelega  melebihi 2 kali seminggu</li> <li>• Gejala asma mengurangi toleransi untuk kegiatan senaman</li> </ul>	<b>Ubat</b>	<b>Bilangan</b>	<b>Kekerapan</b>
	1	___ semburan	___ kali/sehari
	2.	___ semburan	___ kali/sehari
	3.	___ biji	___ kali/sehari
	Ubat pelega 	___ semburan setiap ___ jam untuk ___ hari Tidak boleh melebihi 12 semburan sehari	
	<b>Jika guna Symbicort</b>		
1. Symbicort (pengawal)	___ sedutan ___ kali sehari	(pengawal + pelega) TIDAK BOLEH melebihi 12 sedutan sehari untuk dewasa	
2. Symbicort (pelega)	Jika perlu, tambah satu sedutan. <b>Jangan melebihi 6 sedutan pelega untuk setiap peristiwa serangan</b>	TIDAK BOLEH melebihi 6 sedutan sehari untuk kanak-kanak	
Jika tidak semakin baik dalam 48 jam, tambah berikut			
Jika tidak semakin baik	<b>HANYA untuk dewasa</b> Ubat Prednisolone		___ mg sekali sehari Untuk ___ hari
	<b>Untuk kanak-kanak – JANGAN bagi ubat Prednisolone. Sila jumpa doktor dahulu.</b>		
<b>BAHAYA – Dapatkan bantuan jika...</b>	<b>JUMPA DOKTOR dengan segera. JANGAN TUNGGU</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesusakan nafas yang semakin teruk</li> <li>• Bercakap tercungap-cungap</li> <li>• Pernafasan semakin berbunyi atau dada berasa ketat</li> <li>• Ubatan di atas dalam bahagian kuning langsung tidak mujarab</li> </ul>	<b>Ubat</b>	<b>Bilangan</b>	<b>Kekerapan</b>
	1. Ubat pelega  4 semburan dengan 10–20 minit rehat sehingga anda sampai klinik atau hospital		
	2. <b>Untuk dewasa, jika belum makan ubat Prednisolone sebelum ini, makan ___ mg dengan segera</b>		
Jika perlu, telefon <b>995</b> untuk pihak ambulans			

Diterangkan oleh: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_ Tarikh: \_\_\_\_\_

**Nota:** Semua informasi yang dicetak di sini adalah untuk rujukan sahaja, bukan sebagai pengganti nasihat doktor untuk rawatan asma. Jika anda ada soalan, sila hubungi doktor atau jururawat asma anda.