



L.A. Care®

L.A. Cares About
Asthma® 

Programa ng edukasyon at suporta para sa mga taong may hika





**May mga tanong?
Kailangan ng tulong?
Tawagan lang kami!**

Para makipag-usap sa isang coach sa kalusugan, mangyaring kontakin:

**Departamento ng Edukasyong
Pangkalusugan**

1.855.878.4374 (TTY 711)

Lunes-Biyernes 9am - 4pm



Linya para sa Payo ng Nars

1.800.249.3619 (TTY 711)

24 na oras sa isang araw,
7 araw sa isang linggo





Talaan ng mga Nilalaman

❖ 5 Bagay na Dapat Malaman Tungkol sa Hika	2
❖ Mga Trigger ng Hika	4
❖ Mga Babalang Palatandaan ng Hika	5
❖ Mga Gamot sa Hika at Ang Ginagawa ng Mga Ito	6
❖ Paano Gumamit ng Plano ng Pagkilos para sa Hika	8
❖ Plano ng Pagkilos para sa Hika sa Nasa Hustong Gulang	10
❖ Plano ng Pagkilos para sa Hika sa Bata	12
❖ Makipag-usap sa Inyong Doktor Tungkol sa Hika	14
❖ Mga Halimbawang Tanong na Itatanong sa Iyong Doktor	15
❖ Paano Gumamit ng Peak Flow Meter	16
❖ Pag-unawa sa Iyong Mga Numero	18
❖ Pagsubaybay sa Peak Flow	20
❖ Mga Mahalagang Mapagkukunan	22
❖ Sanggunian	24
❖ Mga Tala	28

5 Bagay na Dapat Malaman Tungkol sa Hika

1 Alamin ang tungkol sa hika.

- ⌘ Ang hika ay isang sakit sa baga. Nagdudulot ito ng panikip at pamamaga sa mga daanan ng hangin.
- ⌘ Ang hika ay maaaring magdulot sa iyong umubo, huminga ng pumipito o kapusin ng hininga.

2 Alamin ang iyong mga gamot at kung paano gamitin ang mga ito.

- ⌘ Gumamit ng pangkontrol na gamot araw-araw, kahit na mabuti ang pakiramdam mo.
- ⌘ Kailangan ng **pangkontrol** na gamot kung ikaw ay:
 - Nahihirapang huminga nang mahigit sa dalawang beses sa isang linggo sa umaga.
 - Nahihirapang huminga nang mahigit sa dalawang beses sa isang buwan sa gabi.
 - Muling papunan nang mahigit sa dalawang beses sa isang taon ang iyong gamot para sa mabilis na ginhawa.



- ❖ Gumamit ng gamot para sa **mabilisang ginawa** kapag kayo ay nakakaranas ng mga sintomas ng hika tulad ng pangangapos ng hininga, paninikip ng dibdib, paghinga nang may tunog, at pag-ubo. Mahalagang palagi mong dala ang gamot na ito.
- ❖ Malaman kung paano gumamit ng spacer o nebulizer para tulungan kayong makuha ang inyong buong dosis.

3 Alamin kung ano ang nagpapalala sa iyong hika.

- ❖ Ang mga trigger ay mga bagay na nagpapalala ng iyong hika. Ito ay maaaring usok, mga alagang hayop, alikabok, pollen, sipon o mga bagay sa paligid mo.
- ❖ Kung mayroon kang mga sintomas ng hika kapag nag-eehersisyo, gamitin ang iyong pangmabilisang ginhawa na gamot bago ka mag-ehersisyo.

4 Subaybayan ang iyong mga sintomas.

- ❖ Isulat ang iyong mga sintomas at ibahagi sa doktor mo.
- ❖ Maaaring makatulong ang peak flow meter kung ikaw ay mahigit sa 5 taong gulang.

5 Magkaroon ng Plano ng Aksyon para sa Hika.

- ❖ Magkaroon ng Plano ng Aksyon para sa Hika. Tutulungan ka ng nakasulat na planong ito na malaman kung ano ang dapat gawin sa isang emergency sa hika.
- ❖ Kausapin ang iyong doktor tungkol sa iyong Plano ng Aksyon sa Hika sa bawat pagbisita.

Mga Nagpapasimula ng Hika

Ang mga trigger ay mga bagay na nakakasagabal sa mga daanan ng hangin at maaaring magpalala sa iyong hika. Kapag napasimula ang hika, at hindi ka kaagad kikilos, maaari kang magkaroon ng pag-atake ng hika. Kausapin ang iyong doktor para malaman kung paano iiwasan ang mga nagpapasimula kung magagawa mo.

Narito ang ilan sa mga karaniwang nagpapasimula:



Mga alagang hayop
(*mga aso, pusa*)



Smog



Amag



Malamig na Panahon



Alikabok



Matatapang na Amoy



Mga Insekto sa
Alikabok



Mga Pagkain



Mga peste (*mga ipis,
daga*)



Usok na Tabako



Pollen



Ehersisyo



Hindi Pag-inom ng iyong Gamot sa Hika

Mga Babalang Palatandaan ng Hika

Narito ang ilan sa mga karaniwang palatandaan na lumalala ang iyong hika:

- ❖ Nahihirapan huminga
- ❖ Umuubo (*sa umaga, gabi o kapag nag-eehersisyo*)
- ❖ Sumisipol na paghinga (*sumisipol na ingay kapag humihinga ka*)
- ❖ Paninikip sa iyong dibdib
- ❖ Nahihirapang matulog sa gabi (*umuubo, kinakapos ang hininga, paninikip o pananakit ng dibdib*)
- ❖ Pagbaba sa reading ng iyong peak flow (*kung wala kang peak flow meter, hilingin sa iyong doktor na magreseta sa iyo ng isa*)

Mga palatandaan ng isang

Emergency sa Hika

- ❖ Maraming kahirapan sa paghinga, paglalakad o pagsasalita dahil kapos ang iyong paghinga.
- ❖ Hindi bumubuti ang mga babalang palatandaan.
- ❖ Nagiging kulay asul ang mga labi at/o kuko.

Ano ang dapat gawin sa isang emergency sa hika

- ❖ Uminom ng pangmabilisang ginhawa na gamot (gumamit kaagad ng “**pansagip na inhaler**”) at sundin ang iyong Plano ng Aksyon para sa Hika.
- ❖ Humingi ng tulong kung hindi ka makahinga!
- ❖ Tumawag sa **911** o pumunta sa pinakamalapit na emergency room o urgent care center kung hindi kaagad bubuti ang mga palatandaan ng hika pagkatapos inumin ang iyong pangmabilisang ginhawa na gamot.

Mga Gamot sa Hika

at Ano ang Ginagawa ng Mga Ito

1 Gamot na nagbibigay ng mabilisang ginhawa (pansagip na inhaler)

- ⌘ Mabilis na binubuksan ang mga daanan ng hangin para pigilan ang pagsumpong ng hika.
- ⌘ Minsan sasabihin sa iyo ng iyong doktor na inumin ito bago mag-ehersisyo o kung alam mong mapapaligiran ka ng isa sa mga trigger ng iyong hika.
- ⌘ Sabihin sa inyong doktor o nars kung naaangkop sa inyo ang dalawa sa mga tuntuning ito:
 - ✓ Kung kailangan mong gamitin ang iyong gamot para sa mabilisang ginhawa nang mahigit sa dalawang beses sa isang linggo
 - ✓ Kung gumigising ka sa gabi nang mahigit sa dalawang beses sa isang buwan
 - ✓ Kung muli mong papupunan ang iyong gamot para sa mabilisang ginhawa nang mahigit sa dalawang beses sa isang taon



2 Pangkontrol na gamot (pangkontrol na inhaler)

- ⌘ Tumutulong sa pagbawas ng pamamaga, panikip at plema.
- ⌘ Dapat inumin araw-araw, kahit na mabuti ang iyong pakiramdam at walang mga palatandaan ng hika!
- ⌘ Banlawan ang iyong bibig pagkatapos gamitin kung kailangan ito ng iyong gamot.
- ⌘ Huwag sumuko! Maaaring abutin ang gamot ng hanggang dalawang linggo bago ito magsimulang gumana.



Paano kokontrolin ang iyong hika

- ⌘ Madalas na magpatingin sa iyong doktor, kahit na mabuti ang iyong pakiramdam!
 - ⌘ Kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga trigger ng iyong hika at mga gamot.
 - ⌘ Hilingin sa iyong doktor na gumawa ng Plano ng Pagkilos para sa Hika nang kasama ka para alam mo kung ano ang dapat gawin kung lulubha ang iyong hika.
 - ⌘ Inumin ang iyong mga gamot ayon mismo sa sinasabi sa iyo ng iyong doktor.
 - ⌘ Gumamit ng peak flow meter para makita ang pagbuti ng iyong hika bawat araw. Kung kailangan mo ng peak flow meter, hilingin sa iyong doktor na magreseta sa iyo ng isa.
-

Ano ang nangyayari kapag nakontrol ang hika

- ⌘ Magagawa mo ang iyong mga karaniwang aktibidad (*kabilang ang ehersisyo*) nang hindi nahihirapang huminga.
- ⌘ Mayroon kang ilan o walang mga sintomas ng hika.
- ⌘ Nakakahinga ka!



Paano Gumamit ng isang Plano ng Aksyon para sa Hika

Ang lahat ng may hika ay dapat magkaroon ng isang **Plano ng Aksyon para sa Hika**. Tutulungan ka ng nakasulat na planong ito na malaman kung ano ang dapat gawin sa biglaang pag-atake ng hika. Hilingin sa iyong doktor o sa doktor ng iyong anak na kumpletuhin ang isang Plano ng Aksyon para sa Hika nang kasama ka.

Sinasabi sa iyo ng isang Plano ng Aksyon para sa Hika:

- ❖ Kung paano gagamitin ang numero ng peak flow para malaman kung kontrolado ang hika mo o ng iyong anak.
- ❖ Paano kakaharapin ang mga sintomas ng hika.
- ❖ Anong gamot ang dapat inumin at kailan ito dapat inumin.
- ❖ Kailan dapat pumunta sa isang doktor o kumuha ng apurahang pangangalaga.

Magpanatili ng kopya ng Plano ng Aksyon para sa Hika na para sa iyo o sa iyong anak sa trabaho mo, sa paaralan ng iyong anak at iba pang lugar kung saan ka o ang iyong anak madalas maglaan ng oras.



Suriin ang iyong Plano ng Pagkilos para sa Hika kasama ng iyong doktor sa tuwing mayroong pagbabago sa paggamot ng hika mo o ng iyong anak.

Ang isang Plano ng Aksyon para sa Hika ay nagbibigay ng gabay na may kulay para sa pagkontrol ng iyong hika.



MABUTI ang pakiramdam ko
(Berdeng Bahagi)

- Maganda ang paghinga, at
- Walang ubo, paninikip ng dibdib, o sumisipol na paghinga, at
- Nakakagawa at nakakapag-ehersisyo nang madali



HINDI mabuti ang pakiramdam ko
(Dilaw na Bahagi)

- Ubo o sumisipol na paghinga, o
- Mahirap huminga, o
- Masikip na dibdib, o
- Nagigising sa gabi, o
- Hindi magawa ang lahat ng aktibidad (*trabaho at ehersisyo*)



MASAMA ang pakiramdam ko
(Pulang Bahagi)

- Hindi nakakatulong ang gamot, o
- Hindi ako makapaglakad o makapagsalita nang mabuti, o
- Natatakot ako, o
- Mahirap o mabilis ang paghinga, o
- Masakit ang dibdib



Ang Aking Aksyon ng Plano para sa Hika

Mangyaring kumpletuhin kasama ng iyong doktor.

Pangalan: _____ Petsa ng Kapanganakan: _____

Pangalan ng Doktor: _____

Numero ng Telepono ng Doktor: _____

Kokontakin kapag may Emergency: _____

Telepono ng Kokontakin kapag may Emergency: _____

Ang mga nagpapasimula ng aking hika ay:

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Pollen | <input type="checkbox"/> Polusyon sa hangin | |
| <input type="checkbox"/> Amag | <input type="checkbox"/> Mga insekto sa alikabok | <input type="checkbox"/> Usok |
| <input type="checkbox"/> Matatapang na amoy | <input type="checkbox"/> Mga lpis | <input type="checkbox"/> Ehersisyo |
| <input type="checkbox"/> Mga Hayop | <input type="checkbox"/> Sipon | <input type="checkbox"/> Pagkain <input type="checkbox"/> Iba pa |

- Ang lebel ng aking hika ay:**
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Paminsan-minsan | <input type="checkbox"/> 3 Katamtaman |
| <input type="checkbox"/> 2 Bahagyang Paulit-ulit | <input type="checkbox"/> 4 Matinding Paulit-ulit |

MABUTI angpakiramdam ko (Berdeng Bahagi)

- Maganda ang paghinga, at
- Walang ubo, paninikip ng dibdib, o paghinga nang may tunog, at
- Nakakagawa at nakakapag-ehersisyo nang madali



Mga Numero ng Peak Flow: _____ hanggang _____

Araw-araw na uminom ng gamot para sa pangmatagalang pagkontrol ng hika.

Gamot: Paano iniinom: Gaano karami: Kailan:

_____ (na) beses sa isang araw

_____ (na) beses sa isang araw

_____ (na) beses sa isang araw

15-20 minuto bago ang ehersisyo o sports, _____ mag-puff gamit ang spacer.

HINDI mabuti ang pakiramdam ko (Dilaw na Bahagi)

- Ubo o sumisipol na paghinga, o
- Mahirap huminga, o
- Masikip na dibdib, o
- Nagigingising sa gabi, o
- Hindi magawa ang lahat ng aktibidad, (trabaho at ebersisyo)



Mga Numero ng Peak Flow: _____ hanggang _____

LUMANGHAP ng _____ (na) puffs ng pangmabilisang ginhawa na gamot. Kung hindi babalik sa Berdeng Bahagi sa loob ng 20 hanggang 30 minuto, lumanghap ng _____ pang puff.

Gamot: Paano iniinom: Gaano karami: Kailan:
_____ tuwing _____ (na) oras

PATULOY NA GUMAMIT ng pangmatagalang gamot sa pagkontrol.

Gamot: Paano iniinom: Gaano karami: Kailan:
_____ (na) beses sa isang araw
_____ (na) beses sa isang araw

Tawagan ang iyong doktor kung hindi gumaganap ang pangmabilisang ginhawa na gamot O kung ang mga sintomas na ito ay mangyayari nang mahigit sa dalawang beses sa isang linggo.

MASAMA ang pakiramdam ko (Pulang Bahagi)

- Hindi nakakatulong ang gamot, o
- Hindi ako makapaglakad o makapagsalita nang mabuti, o
- Masakit ang dibdib
- Natatakot ako
- Mahirap o mabilis ang paghinga, o



Mga Numero ng Peak Flow: Mababa sa _____

Humingi ng tulong ngayon!

Inumin ang mga pangmabilisang ginhawa na gamot na ito hanggang sa makakuha ka ng pang-emergency na pangangalaga:

Gamot: Paano iniinom: Gaano karami: Kailan:
_____ (na) beses sa isang araw
_____ (na) beses sa isang araw
_____ (na) beses sa isang araw

Kumuha ng pang-emergency na pangangalaga o Tumawag sa 911 Kung hindi ka makapaglakad o makapagsalita dahil masyadong mahirap huminga O kung inaantok O kung kulay abo o asul ng mga labi o kuko. **HUWAG MAGHINTAY!**

Pirma ng Doktor: _____ Petsa: _____



Ang Plano ng Aksyon para sa Hika ng Aking Anak

Mangyaring
kumpletuhin
kasama ng
iyong doktor.

Pangalan: _____ Petsa ng Kapanganakan: _____

Pangalan ng Doktor: _____

Numero ng Telepono ng Doktor: _____

Kokontakin kapag may Emergency: _____

Telepono ng Kokontakin kapag may Emergency: _____

Ang mga nagpapasimula ng aking hika ay:

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Pollen | <input type="checkbox"/> Polusyon sa hangin | |
| <input type="checkbox"/> Amag | <input type="checkbox"/> Mga insekto sa alikabok | <input type="checkbox"/> Usok |
| <input type="checkbox"/> Matatapang na amoy | <input type="checkbox"/> Mga lpiis | <input type="checkbox"/> Ehersisyo |
| <input type="checkbox"/> Mga Hayop | <input type="checkbox"/> Sipon | <input type="checkbox"/> Pagkain <input type="checkbox"/> Iba pa |

- Ang lebel ng aking hika ay:**
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Paminsan-minsan | <input type="checkbox"/> 3 Katamtaman |
| <input type="checkbox"/> 2 Bahagyang Paulit-ulit | <input type="checkbox"/> 4 Matinding Paulit-ulit |

MABUTI ang pakiramdam ng aking anak (Berdeng Bahagi)

- Maganda ang paghinga, at
- Walang ubo, paninikip ng dibdib, o paghinga nang may tunog, at
- Nakakagawa at nakakapag-ehersisyo nang madali



Mga Numero ng Peak Flow: _____ hanggang _____

- Araw-araw na uminom ng gamot para sa pangmatagalang pagkontrol ng hika.

Gamot: Paano iniinom: Gaano karami: Kailan:

_____ (na) beses sa isang araw

_____ (na) beses sa isang araw

_____ (na) beses sa isang araw

15-20 minuto bago ang ehersisyo o sports, _____ mag-puff gamit ang spacer.

HINDI mabuti ang pakiramdam ng aking anak

(Dilaw na Bahagi)



- Ubo o sumisipol na paghinga, o
- Mahirap huminga, o
- Masikip na dibdib, o
- Nagigising sa gabi, o
- Hindi magawa ang lahat ng aktibidad, (laro at ebersisyo)

Mga Numero ng Peak Flow: _____ hanggang _____

Sabihin sa iyong anak na **MAG-PUFF ng** _____ (na) puff ng pangmabilisang ginhawa na gamot. Kung hindi babalik sa Berdeng Bahagi sa loob ng 20 hanggang 30 minuto, mag-puff ng _____ pang puff.

Gamot: Paano iniinom: Gaano karami: Kailan:
_____ tuwing _____ (na) oras

PATULOY NA GUMAMIT ng pangmatagalang gamot sa pagkontrol.

Gamot: Paano iniinom: Gaano karami: Kailan:
_____ (na) beses sa isang araw
_____ (na) beses sa isang araw

Tawagan ang iyong doktor kung hindi gumaganap ang pangmabilisang ginhawa na gamot O kung ang mga sintomas na ito ay mangyayari nang mahigit sa dalawang beses sa isang linggo.

MASAMA ang pakiramdam ng aking anak (Pulang Bahagi)

- Hindi nakakatulong ang gamot, o
- Hindi ako makapaglakad o makapagsalita nang mabuti, o
- Masakit ang dibdib
- Natatakot ako



Mga Numero ng Peak Flow: Mababa sa _____

Humingi ng tulong ngayon! Painumin ang iyong anak ng mga pangmabilisang ginhawa na gamot na ito hanggang sa makakuha ang bata ng pang-emergency na pangangalaga:

Gamot: Paano iniinom: Gaano karami: Kailan:
_____ (na) beses sa isang araw
_____ (na) beses sa isang araw
_____ (na) beses sa isang araw

Kumuha ng pang-emergency na pangangalaga o Tumawag sa 911 Kung hindi makapaglakad o makapagsalita ang iyong anak dahil masyadong mahirap para huminga O kung inaantok O kung kulay abo o asul ang mga kuko.

HUWAG MAGHINTAY!

*Magpadala ng kopya ng plano ng aksyon ng iyong anak sa kanilang mga guro at sa nars ng paaralan.

Pirma ng Doktor: _____ Petsa: _____

Kausapin ang Iyong Doktor

Tungkol sa Hika

Gamitin ang mga tip na ito para maghanda para sa susunod mong pagpunta sa doktor.

- ✓ **Isulat ang iyong mga tanong.** Huwag matakot na magtanong. Nariyan ang iyong doktor para tulungan kang makontrol ang iyong hika.
- ✓ **Magtabi ng listahan ng mga nagpapasimula ng iyong hika.** Isulat ang mga nagdudulot (mga trigger) ng iyong hika at kung paano mag-react (umuubo, bumabahin, nahihirapang huminga).
- ✓ **Dalhin ang lahat ng iyong gamot at ang iyong Plano ng Aksyon para sa Hika sa bawat pagpunta.** Sinasabi sa iyo ng Plano ng Aksyon para sa Hika kung kailan at paano gagamitin ang iyong mga gamot. Kung wala ka nito, humingi sa iyong doktor.
- ✓ **Suriin ang lahat ng iyong gamot.** Tanungin kung paano at kailan gagamitin ang mga ito.
- ✓ **Humingi ng mga materyales tungkol sa edukasyon sa kalusugan.** Sinasabi sa iyo ng mga materyales tungkol sa edukasyon sa kalusugan kung ano ang hika at paano mo ito makokontrol.
- ✓ **Tawagan ang iyong doktor kung mayroon kang mga tanong.** Kung nakauwi ka na at mayroon ka pang mga tanong, tawagan ang opisina ng iyong doktor at hilinging makipag-usap sa isang tao na maaaring makatulong.

Mga Halimbawa ng Itatanong sa Iyong Doktor

- ❖ Ano ang hika?
- ❖ Paano ko makokontrol ang aking hika?
- ❖ Ano ang nagdulot nito? Mayroon bang lunas?
- ❖ Anu-ano ang aking mga gamot sa hika?
- ❖ Kailan ko iinumina ang aking mga gamot?
- ❖ Paano ko iinumina ang aking mga gamot sa hika?
- ❖ Maaari mo bang suriin ang paraan ng paggamit ng aking inhaler?
- ❖ May mga masamang epekto ba ang mga gamot? Anu-ano ang mga ito?
- ❖ Maaari ba akong makakuha ng 90 araw na supply para sa patuloy na mga gamot sa hika?
- ❖ Ano ang isang Plano ng Aksyon para sa Hika?
- ❖ Maaari ba naming suriin ang aking Plano ng Aksyon para sa Hika?
- ❖ Ano ang isang spacer? Paano ko ito gagamitin?
- ❖ Ano ang isang peak flow meter? Paano ko ito gagamitin?
- ❖ Kailangan ko bang magpabakuna para sa trangkaso?
- ❖ Mayroon ka bang mga babasahin para sa edukasyon sa kalusugan tungkol sa hika?
- ❖ Kailan ang aking susunod na pagpunta
- ❖ Kailangan ko ba ng rekomendasyon sa isang espesyalista?

Ano ang gusto kong tanungin sa aking doktor?

Isulat ang iyong mga tanong sa ibaba at dalhin ito kapag pumunta ka sa doktor.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Paano Gamitin ang isang Peak Flow Meter



Sinasabi sa iyo ng isang **peak flow meter** kung gaano kabuti ang paggana ng iyong mga baga. Sinusukat nito ang puwersa ng hangin habang humihinga ka. Gumagana ito bago mo pa maramdaman ang mga sintomas ng hika. Kung wala kang peak flow meter, humingi ng isa mula sa L.A. Care nang wala kang babayaran. Humingi ng reseta sa iyong doktor.

Madali ang paggamit ng isang peak flow meter:

Hakbang 1

- ⌘ Tiyaking nasa 0 ang marker.
- ⌘ Tumayo o umupo.

Hakbang 2

- ⌘ Huminga nang malalim.
- ⌘ Mabilis na isara ang iyong mga labi sa paligid ng tube.
- ⌘ Tumingin nang direktso, hawakan nang direktso ang meter.
- ⌘ Huwag takpan ang anumang butas o numero gamit ang iyong dila o mga daliri.
- ⌘ Humipan nang kasing lakas at bilis na magagawa mo.

Hakbang 3

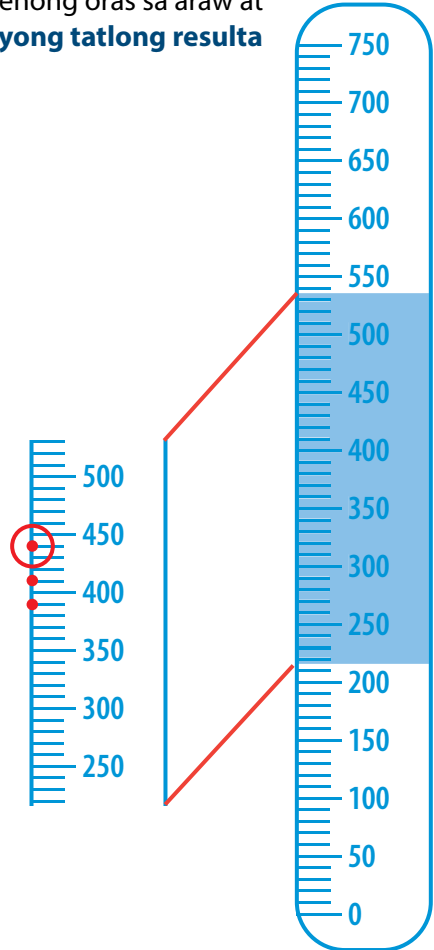
- ⌘ Markahan ang iyong score sa isang peak flow tracking sheet.
- ⌘ Ulitin ang pagsusuri nang dalawa pang beses at markahan ang bawat score.
- ⌘ Biligan ang (*pinakamataas*) na reading.
- ⌘ Ito ang iyong numero sa peak flow para sa araw.

Hakbang 4

- Subaybayan ang iyong mga numero sa peak flow sa isang peak flow log. Subukang kunin ang mga reading sa parehong oras sa araw at **i-record ang iyong tatlong resulta bawat araw.**

Ang iyong personal na pinakamataas na bilang sa peak flow

Ang iyong personal na pinakamataas ay ang iyong pinakamataas na bilang sa peak flow nang mahigit sa dalawang linggo kapag mabuti ang iyong pakiramdam. Gamitin ang bilang na ito para ikumpara sa iba pang mga reading ng peak flow. Sasabihin nito sa iyo ang iyong kalagayan sa pagtagal. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa iyong mga resulta sa peak flow.



Personal na Pinakamataas na Bilang sa Peak Flow :

Pag-unawa sa Iyong mga Bilang

Isipin ang iyong mga reading sa peak flow bilang ilaw sa trapiko. Tignan ang talaan na nasa ibaba at alamin kung nasa aling bahagi ka. Ang iyong personal na pinakamataas na bilang sa peak flow ay maaaring iba sa ibang tao.

Hakbang 1

Una, hanapin ang iyong personal na pinakamataas na bilang sa peak flow sa **asul** (*unang*) column.

Hakbang 2

Pagkatapos, sundan ang linya sa tapat para mahanap kung saaan napapabilang ang numero sa peak flow— **berde**, **dilaw**, o **pulang bahagi**.

Halimbawa: Ang personal na pinakamataas na numero sa peak flow ni G. Smith ay 450. Ngayong araw na ito ang kanyang numero sa peak flow ay mataas sa 360 (**berdeng bahagi**). Magandang balita, mabuti ang pakiramdam niya!



Sundin ang iyong Plano ng Aksyon para sa Hika kung ikaw ay nasa **berde**, **dilaw**, o **pulang bahagi**. Kausapin ang iyong doktor kung wala kang Plano ng Aksyon para sa Hika.



Kung ang iyong personal na pinakamataas na bilang ng peak flow ay:	Nasa Berdeng Bahagi ka kung ang iyong bilang ng peak flow ay:	Nasa Dilaw na Bahagi ka kung ang iyong bilang ng peak flow ay:	Nasa Pulang Bahagi ka kung ang iyong bilang ng peak flow ay:
100	mataas sa 80	sa pagitan ng 80 at 50	mababa sa 50
125	mataas sa 100	sa pagitan ng 100 at 63	mababa sa 63
150	mataas sa 120	sa pagitan ng 120 at 75	mababa sa 75
175	mataas sa 140	sa pagitan ng 140 at 88	mababa sa 88
200	mataas sa 160	sa pagitan ng 160 at 100	mababa sa 100
225	mataas sa 180	sa pagitan ng 180 at 113	mababa sa 113
250	mataas sa 200	sa pagitan ng 200 at 125	mababa sa 125
275	mataas sa 220	sa pagitan ng 220 at 138	mababa sa 138
300	mataas sa 240	sa pagitan ng 240 at 150	mababa sa 150
325	mataas sa 260	sa pagitan ng 260 at 163	mababa sa 163
350	mataas sa 280	sa pagitan ng 280 at 175	mababa sa 175
375	mataas sa 300	sa pagitan ng 300 at 188	mababa sa 188
400	mataas sa 320	sa pagitan ng 320 at 200	mababa sa 200
425	mataas sa 340	sa pagitan ng 340 at 213	mababa sa 213
450	mataas sa 360	sa pagitan ng 360 at 225	mababa sa 225
475	mataas sa 380	sa pagitan ng 380 at 238	mababa sa 238
500	mataas sa 400	sa pagitan ng 400 at 250	mababa sa 250
525	mataas sa 420	sa pagitan ng 420 at 263	mababa sa 263
550	mataas sa 440	sa pagitan ng 440 at 275	mababa sa 275
575	mataas sa 460	sa pagitan ng 460 at 288	mababa sa 288
600	mataas sa 480	sa pagitan ng 480 at 300	mababa sa 300

**BERDENG
BAHAGI
Bumubuti**

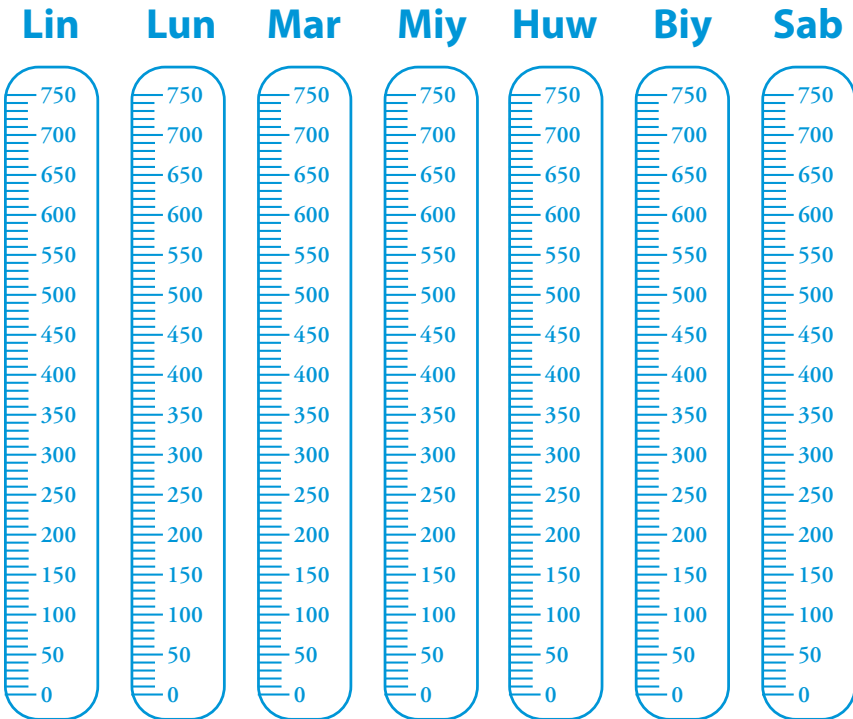
**DILAW NA
BAHAGI** Tawagan
ang Iyong Doktor

**PULANG
BAHAGI** Tumawag
sa 911. Humingi
ng Tulong
NGAYON!

Pagsubaybay sa Peak Flow

Gamitin ang iyong peak flow sa parehong oras sa bawat araw. Markahan ang lahat ng tatlong score. Bilugan ang (*pinakamataas*) na numero. Gamitin ang numerong ito para malaman kung ikaw ay nasa **berde**, **dilaw**, o **pulang bahagi**. Sundin ang iyong Plano ng Aksyon para sa Hika. Kausapin ang iyong doktor kung wala kang Plano ng Aksyon para sa Hika.

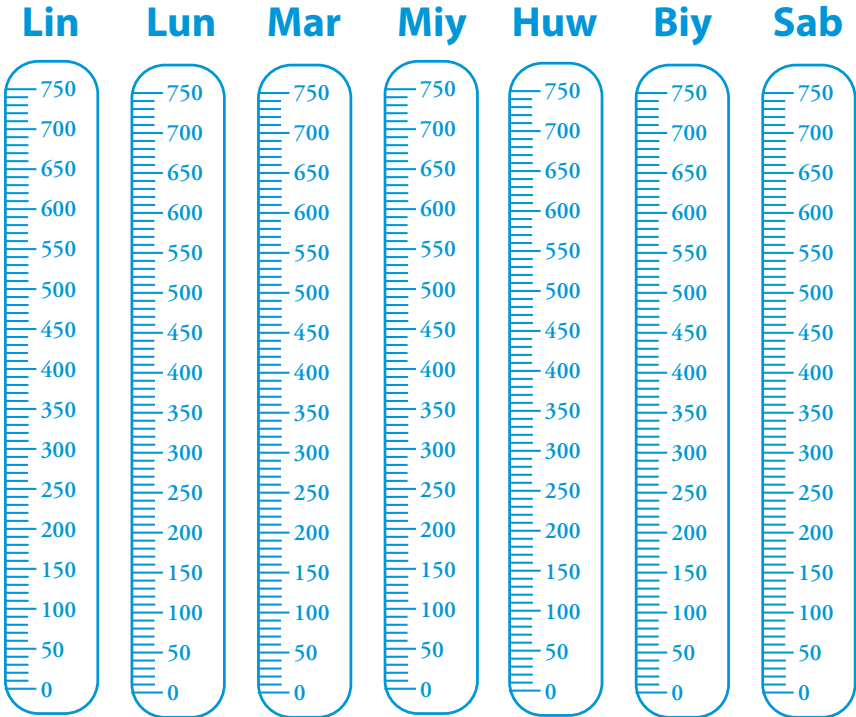
Linggo 1 ▶ Petsa: _____



▶ Pinakamataas na bilang sa peak flow para sa araw

Personal na Pinakamataas na Bilang sa Peak Flow (pinakamataas na bilang sa peak flow sa mahigit 2 linggo): _____

Linggo 2 ▶ Petsa: _____



▶ Pinakamataas na bilang sa peak flow para sa araw

Mahalagang Mga Mapagkukunan

Ang Iyong Doktor

Ang iyong doktor ay palaging nariyan para sa iyo. Gumawa at pumunta sa iyong mga appointment sa doktor. Gawing madaling makuha ang numero ng telepono ng iyong doktor.

Ang pangalan ng aking doktor ay: _____

Numero ng telepono: _____

Departamento ng Edukasyong Pangkalusugan

Makipag-usap sa isang coach sa hika.

1.855.878.4374 (TTY **711**) Lunes-Biyernes 9am - 4pm



L.A. Care



My Health in Motion™

Gumawa ng account sa portal ng L.A. Care para sa kalusugan at pagiging nasa mabuting kalusugan. Sa *MyHIM*, mayroon kang access sa:

- Mga materyal at video na partikular sa paksa ng kalusugan
- Mga Coach sa Kalusugan sa pamamagitan ng chat feature
- Mga workshop na magagawa mo nang ayon sa oras as iskedyul mo at kalendaryo ng mga virtual na panggrupong appointment

Linya para sa Payo ng Nars

Tawagan ang **Matatawagang Linya para sa Payo ng Nars** ng L.A. Care para sa mga pangkalahatang tanong sa kalusugan para panatilihin ka at ang iyong pamilya na malusog. Maaari kang tumawag nang 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Tumawag sa **1.800.249.3619** (TTY **711**).



Community Resource Center

MGA LOKASYON NG RESOURCE CENTER

Palmdale

2072 E. Palmdale Blvd.
Palmdale, CA 93550
☎ **1.213.438.5580**

Panorama City

7868 Van Nuys Blvd,
Panorama City, CA 91402
☎ **1.213.438.5497**
(Magbabukas sa 2024)

West L.A.

11173W. Pico Blvd.
Los Angeles, 90064
☎ **1.310.231.3854**

Metro L.A.

1233 S. Western Ave.
Los Angeles, CA 90006
☎ **1.213.428.1457**

Lincoln Heights

2426 N. Broadway,
Los Angeles, CA 90031
☎ **1.213.294.2840**
(Magbabukas sa 2024)

El Monte

3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731
☎ **1.213.428.1495**

Pomona

696 W. Holt Ave.
Pomona, CA 91768
☎ **1.909.620.1661**

8 Inglewood

2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303
☎ **1.310.330.3130**

9 South L.A.

5710 Crenshaw Blvd.
Los Angeles, CA 90043
(Magbabukas sa 2024)

10 East L.A.

4801 Whittier Blvd.
Los Angeles, CA 90022
☎ **1.213.438.5570**

11 Lynwood

3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262
☎ **1.310.661.3000**

12 Norwalk

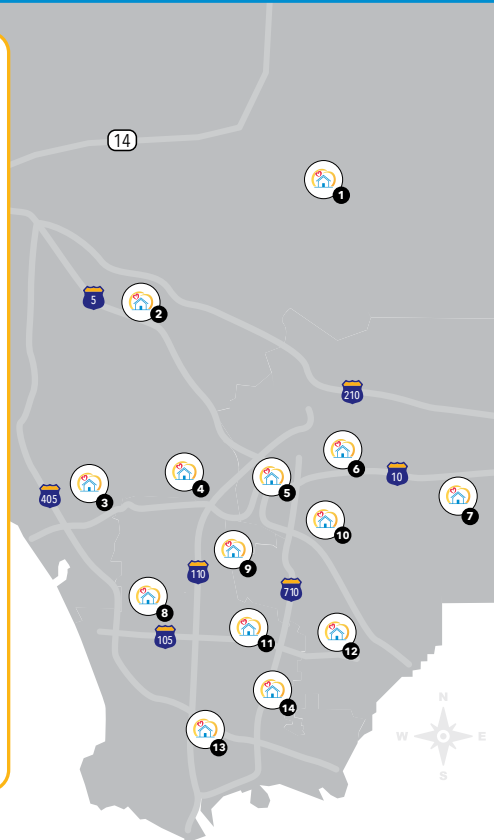
11721 Rosecrans Ave.
Norwalk, CA 90650
☎ **1.562.651.6060**

13 Wilmington

911 N. Avalon Blvd.
Wilmington, CA 90744
☎ **1.213.428.1490**

14 Long Beach

5599 Atlantic Ave.
Long Beach, CA 90805
☎ **1.562.256.9810**



Nakakontrata ang Blue Shield of California Promise Health Plan sa L.A. Care Health Plan para magbigay ng mga serbisyo sa pinamamahalaang pangangalaga ng Medi-Cal sa Los Angeles County. Ang L.A. Care at Blue Shield Promise ay magkakahwalay na entity. Ang Blue Shield Promise ay hwalay na nabigyan ng lisensya ng Blue Shield Association.



Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang **communityresourcecenterla.org** o tumawag sa **1.877.287.6290** (TTY 711) Lunes hanggang Biyernes, 9 am hanggang 5 pm.



lacare.org



For A Healthy Life

Departamento ng Edukasyong Pangkalusugan

1.855.878.4374 (TTY 711)

Lunes-Biyernes 9am - 4pm