

The colors of a traffic light will help you use your asthma medicines. Pay attention to your symptoms.

erie ASTHMA ACTION PLAN



**GREEN, GO:
USE PREVENTATIVE
MEDICINES DAILY**

**YELLOW, CAUTION:
ADD MEDICINES LISTED**

**RED, DANGER: GET HELP
FROM A MEDICAL PROVIDER**

PATIENT	DATE OF BIRTH	TODAY'S DATE
PARENT/GUARDIAN	PARENT/GUARDIAN PHONE	CAN PATIENT SELF-MEDICATE? (Y/N)
PROVIDER	PROVIDER PHONE	PROVIDER SIGNATURE
EMERGENCY CONTACT	EMERGENCY PHONE	

GREEN ZONE: GO Use these preventative medicines every day.

YOU HAVE ALL OF THESE: <ul style="list-style-type: none"> Breathing is not strained No cough or wheezing Sleep through the night Can work or play 	MEDICINE	HOW MUCH TO TAKE	WHEN TO TAKE IT
	MEDICINE	HOW MUCH TO TAKE	WHEN TO TAKE IT
	<input type="checkbox"/> IF CHECKED, FOR ASTHMA WITH EXERCISE, 30 MINUTES BEFORE EXERCISE, PRETREAT WITH:		
	MEDICINE	HOW MUCH TO TAKE	WHEN TO TAKE IT

YELLOW ZONE: CAUTION Continue with green zone medicine and add:

YOU HAVE ANY OF THESE: <ul style="list-style-type: none"> First sign of a cold Exposure to trigger(s) Coughing at night Mild wheezing Tight chest 	MEDICINE	HOW MUCH TO TAKE	WHEN TO TAKE IT
	NEXT, CALL YOUR PROVIDER IF THERE IS NO IMPROVEMENT IN YOUR SYMPTOMS.		
	MEDICINE	HOW MUCH TO TAKE	WHEN TO TAKE IT
	If quick reliever or yellow zone medicine is needed more than 2–3 times per week, call your medical provider.		

RED ZONE: DANGER Take these medicines and call your medical provider.

YOUR ASTHMA IS GETTING WORSE QUICKLY: <ul style="list-style-type: none"> Medicine is not helping within 15–20 minutes Breathing is hard and fast Lips and/or fingernails turn blue Trouble walking and talking Nose opens wide Ribs show 	MEDICINE	HOW MUCH TO TAKE	WHEN TO TAKE IT
	as needed, and immediately call a medical provider/seek help		
	MEDICINE	HOW MUCH TO TAKE	WHEN TO TAKE IT
	MEDICINE	HOW MUCH TO TAKE	WHEN TO TAKE IT
Get help from a medical provider now! Do not be afraid of causing a fuss. Your provider will want to see you right away. It is important! If you cannot contact your provider, go directly to your hospital's emergency department. DO NOT WAIT. Make an appointment with your primary care provider within two days of an emergency visit or hospitalization.			

ASTHMA TRIGGERS Mark/list items that trigger your asthma or make it worse.




- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Chalk dust | <input type="checkbox"/> Ozone alert days |
| <input type="checkbox"/> Cigarette smoke | <input type="checkbox"/> Pests: rodents |
| <input type="checkbox"/> Colds/flu | <input type="checkbox"/> Pests: cockroaches |
| <input type="checkbox"/> Dust or dust mites | <input type="checkbox"/> Pets/animal dander |
| <input type="checkbox"/> Stuffed animals | <input type="checkbox"/> Plants, flowers |
| <input type="checkbox"/> Carpet | <input type="checkbox"/> Cut grass or pollen |
| <input type="checkbox"/> Sudden temp. change | <input type="checkbox"/> Odors, perfumes |
| <input type="checkbox"/> Exercise | <input type="checkbox"/> Cleaning products |
| <input type="checkbox"/> Mold | <input type="checkbox"/> Wood smoke |

FOOD	OTHER
FOOD	OTHER
FOOD	OTHER

Call 312-432-2674 to schedule an appointment for asthma education or support.

Los colores del semáforo te ayudarán a usar tus medicamentos para el asma. Presta atención a tus síntomas.

erie PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL ASMA

-  **ADELANTE (VERDE): USA LOS MEDICAMENTOS PREVENTIVOS DIARIAMENTE**
-  **PRECAUCIÓN (AMARILLA): AGREGA LOS MEDICAMENTOS INDICADOS**
-  **PELIGRO (ROJO): BUSCA ASISTENCIA MÉDICA**

PACIENTE	FECHA DE NACIMIENTO	FECHA DE HOY
PADRE/TUTOR LEGAL	TELÉFONO DEL PADRE O TUTOR LEGAL	¿EL PACIENTE PUEDE AUTOMEDICARSE? (SÍ/NO)
PROVEEDOR	TELÉFONO DEL PROVEEDOR	FIRMA DEL PROVEEDOR
CONTACTO DE EMERGENCIA	TELÉFONO DE EMERGENCIAS	

ZONA VERDE: ADELANTE Usa estos medicamentos preventivos todos los días.

CUMPLES CON TODOS ESTOS REQUISITOS: <ul style="list-style-type: none"> • Tu respiración no es forzada • No tienes tos ni silbido de pecho • Duermes toda la noche • Puedes trabajar o jugar 	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO
	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO
	<input type="checkbox"/> SI ESTÁ MARCADO, PARA EL ASMA CON EJERCICIO, 30 MINUTOS ANTES DEL EJERCICIO, PRETRATAR CON:		
	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO

ZONA AMARILLA: PRECAUCIÓN Continúa con los medicamentos de la zona verde y agrega:

SI TIENES ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS: <ul style="list-style-type: none"> • Primera señal de un resfriado • Exposición a factores desencadenantes • Tos en la noche • Silbido de pecho leves • Opresión en pecho 	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO
	EN SEGUNDO LUGAR, LLAMA AL PROVEEDOR SI TUS SÍNTOMAS NO MEJORAN.		
	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO

Si necesitas un medicamento de alivio rápido o de la zona amarilla más de 2 a 3 veces por semana, llama al médico.

ZONA ROJA: PELIGRO Toma estos medicamentos y llama a tu proveedor de atención.

TU ASMA ESTÁ EMPEORANDO RÁPIDAMENTE: <ul style="list-style-type: none"> • Respiras rápido y con dificultad • Tus labios o uñas se ponen azules • Tienes problemas para caminar y hablar • Tu nariz se ensancha • Tus costillas se hacen visibles 	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO
	Según sea necesario, y llama al proveedor de inmediato/busca asistencia médica		
	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO
	MEDICAMENTO	CUÁNTO TOMAR	CUANDO TOMARLO

¡Busca asistencia médica ahora! No tengas miedo de causar un alboroto. Tu proveedor querrá verte de inmediato. ¡Es importante! Si no puedes comunicarte con tu proveedor, ve directamente al departamento de emergencias de tu hospital. **NO ESPERES.** Haz una cita con tu proveedor de atención primaria en las 48 horas siguientes a una visita de emergencia u hospitalización.

FACTORES DESENCADENANTES DEL ASMA

Marca/enumerar los factores que desencadenan tu asma o la empeoran:

<input type="checkbox"/> Polvo de tiza/gis <input type="checkbox"/> Humo de cigarrillo <input type="checkbox"/> Resfriados/gripe <input type="checkbox"/> Polvo o ácaros del polvo <input type="checkbox"/> Peluches <input type="checkbox"/> Alfombra <input type="checkbox"/> Cambio de temperatura <input type="checkbox"/> Ejercicio <input type="checkbox"/> Musgo/moho	<input type="checkbox"/> Días de alerta de ozono <input type="checkbox"/> Plagas: roedores <input type="checkbox"/> Plagas: cucarachas <input type="checkbox"/> Caspa animal <input type="checkbox"/> Plantas y flores <input type="checkbox"/> Hierba/pasto <input type="checkbox"/> Olores. perfumes <input type="checkbox"/> Productos de limpieza <input type="checkbox"/> Humo de leña	ALIMENTOS	OTROS
		ALIMENTOS	OTROS
		ALIMENTOS	OTROS

Llama al 312-432-2674 y programa una cita para recibir educación o apoyo sobre el asma.