



Ano ang Hika?

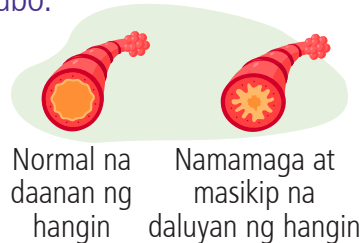
Isang kundisyong nakakaapekto sa mga daluyan ng hangin papunta sa iyong baga. Posibleng mahirapan kang huminga dahil sa hika. Puwede rin itong maging sanhi ng madalas na pag-ubo.

Kapag mayroon kang hika, ang iyong mga daluyan ng hangin ay:

- Naninikip at nangangapal
- Gumagawa ng sobrang mucus
- Nagkakaroon ng iritasyon at namamaga
- Nananatiling sensitibo sa mga iritasyon at trigger

May ilang taong may hika na paminsan-minsan lang nagkakaroon ng mga sintomas. Ang iba naman ay nagkakaroon ng mga sintomas araw-araw. May ilang tao na lumulubha sa ilang partikular na bahagi ng taon. Bagaman hindi nagagamot ang hika, puwede kang makipagtulungan sa iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga* (PCP) para kontrolin ang iyong hika.

**Ang iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga ay ang doktor, assistant ng doktor, o nurse practitioner na nangangasiwa sa iyong pangangalagang pangkalusugan.*



Ang pagkontrol sa iyong hika ay nangangahulugang:

- Nakakapaglaro at nakakapag-ehersisyo ka nang walang problema
- Nakakatulog ka nang mahimbing sa gabi
- Wala kang napapalampas na araw sa paaralan o trabaho dahil sa hika
- Hindi ka pumupunta sa emergency room o nananatili sa ospital dahil sa pag-atake ng hika
- Nagkakaroon ka ng kaunti o walang side effect mula sa gamot

Ano Ang Pakiramdam Ng May Hika?

Hindi pare-pareho ang hika sa lahat. Posibleng maranasan mo ang ilan sa o lahat ng mga sintomas na ito sa iyong hika:

- **Ubo:** Posibleng madalas kang ubuhin, kahit na hindi ka sinisipon. Posibleng tumagal ang ubo. Posibleng magising ka sa gabi o madaling araw dahil dito. Posibleng ubuhin ka kapag naglalaro o nag-ehersisyo ka.
- **Paghinga nang may tunog:** Ang paghinga nang may tunog ay pasipol na tunog kapag humihinga ka. Tunog ito ng hangin na dumaraan sa masikip na daluyan. Nangyayari ang paghinga nang may tunog kapag naninikip at nangangapal ang mga kalamnan sa daanan ng hangin.
- **Pangangapos ng paghinga:** Posibleng nahihirapan kang huminga o pakiramdam mo ay hindi ka nakakakuha ng sapat na hangin. Posibleng kailanganin mong huminga nang mas mabilis kaysa normal.
- **Paninikip ng dibdib:** Kapag naninikip o mabigat ang pakiramdam ng iyong dibdib. Posibleng sumakit ang iyong dibdib o pakiramdam mo ay may umiipit o dumadagan dito. Posibleng maramdaman mong mahirap padaluyin ang hangin papasok at palabas ng iyong baga.
- **Pagod/pagkahapo:** Posibleng mas madali kang mapagod kaysa normal.

Alamin ang iyong mga sintomas para maagapan mo kapag nagsimula o kapag lumala ang mga ito. Gumawa ng plano ng pagkilos kasama ng iyong PCP. Kapag naagapan, mapipigilang lumala ang mga sintomas, kaya makapasok ka pa rin sa paaralan, trabaho, at hindi mo kakailanganing pumunta sa ospital. Sa mga follow-up na pagpapatingin, titingnan ng iyong PCP ang iyong kontrol sa hika. Gawin ang **Asthma Control Test™** para malaman kung gaano mo nakokontrol ang iyong mga sintomas.



Tungkol sa Mga Pagsumpong ng Hika

Ang pagsumpong ng hika ay kapag hindi mo na makontrol ang mga sintomas ng hika at nagkakasakit ka na dahil sa mga ito.

Kausapin ang iyong PCP tungkol sa paggawa ng Plano ng Pagkilos para sa Hika. Tingnan ang p. 9 para sa higit pang detalye.

Mga paunang senyales ng pagsumpong ng hika:

- Pagtindi ng pag-ubo, mucus, paghinga nang may tunog, paninikip ng dibdib, at pakiramdam na hinihinal
- Paggising nang mas madalas dahil sa ubo o nahihirapang huminga
- Hindi makagawa ng iyong mga normal na aktibidad
- Mas madalas na paggamit ng iyong pang-rescue na gamot kaysa sa normal mong paggamit nito
- Hindi gaanong nagiginhawahan mula sa mga pang-rescue na gamot. Kung mangyari ito, tawagan kaagad ang iyong PCP. Kapag naghintay nang masyadong matagal, puwedeng humantong ito sa malubha o nakamamatay na pagsumpong ng hika.



Mga senyales ng malubhang pagsumpong ng hika:

- Pag-ubo, paghinga nang may tunog, o paninikip ng dibdib na mas malala sa normal
- Posibleng magkulay asul ang mga labi o kuko
- Hirap at mabilis na paghinga
- Posibleng hindi makalakad o makapagsalita nang maayos
- Posibleng mas limitaw kaysa normal ang mga tadyang kapag humihinga ka.

Kapag nangyari ito, tumawag sa 911 o pumunta kaagad sa emergency room.

Ano ang Trigger?

Ang trigger ng hika ay isang bagay na nakakapagpasimula o nakakapagpalala ng iyong mga sintomas ng hika. Magkakaiba ang mga trigger ng iba't ibang tao. Maglagay ng ☒ sa tabi ng bawat trigger sa ibaba na sa palagay mo ay nakakapagpalala ng iyong hika. Posibleng suriin ka ng iyong PCP para sa ilang trigger ng allergy, tulad ng alikabok, pollen, mold, at dander mula sa alagang hayop.



Indoor (Sa Bahay, Trabaho, o Paaralan)

- ☐ Usok mula sa mga sigarilyo, marijuana, vape pen, pipe, cigar, o fireplace
- ☐ Matatapang na amoy (tulad ng mga produktong panlinis o pabango)
- ☐ Alikabok o mga dust mite
- ☐ Mold
- ☐ Mga pusa, aso, o iba pang hayop
- ☐ Mga daga, bubuwit, o ipis



Outdoor

- ☐ Malamig o sobrang mainit na panahon
- ☐ Olusyon sa hangin o smog
- ☐ Mga pagbabago sa lagay ng panahon o season
- ☐ Pollen
- ☐ Mga halaman, bulaklak, damo, o puno



Iba Pang Trigger

- ☐ Stress o pag-aalala
- ☐ Sipon o iba pang sakit
- ☐ Pag-eehersisyo o paglalaro
- ☐ Mga partikular na gamot
- ☐ Mga allergy sa pagkain



Gamitin ang Diary para sa Sintomas sa p. 3 para masubaybayan ang iyong mga trigger.

Alamin kung ano ang nagti-trigger sa iyong hika. Subukang iwasan ang iyong mga trigger. Kung pakiramdam mo ay lumalala ang iyong hika, subukang alalahanin kung anong mga trigger ang posibleng nasa paligid mo. Matutulungan ka ng pagkakaroon ng diary para sa sintomas na malaman ang iyong mga pattern at kung ano ang nagti-trigger sa iyong hika. Minsan, nagbabago ang mga trigger sa paglipas ng panahon. Matutulungan ka ng pagkakaroon ng diary para sa sintomas na malaman kung nagbago ang iyong mga trigger. Bukod pa rito, magplano nang maaga: inumin na kaagad ang iyong pang-rescue na gamot ayon sa sinabi ng iyong PCP kung alam mong pupunta ka sa lugar kung saan may mga trigger. Huwag kalimutang dalhin ito.

Itala ang Iyong Mga Sintomas

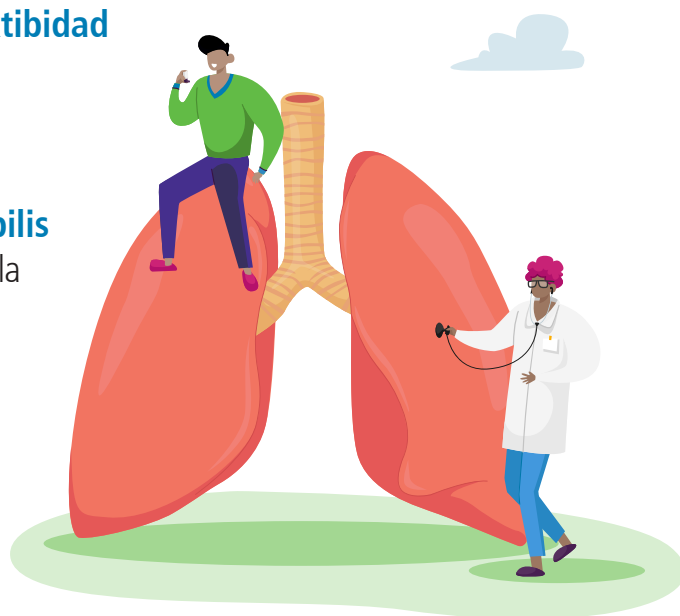
Isulat ang iyong mga sintomas ng hika sa chart sa ibaba o sa hiwalay na chart. Tukuyin ang mga trigger ng iyong hika at tingnan kung gaano kahusay na kinokontrol ng iyong mga paggamot ang iyong hika.

Chart ng Diary para sa Sintomas

Petsa	Sintomas	Ano ang trigger?

Maayos Na Nakokontrol Ang Iyong Hika Kung:

- Nagagawa mo ang lahat ng iyong mga **normal na aktibidad**
- Ang iyong **mga sintomas** ay hindi tumatagal nang mahigit sa 2 araw kada linggo, at hindi naaabala ng mga sintomas na ito ang iyong pagtulog sa gabi
- Umiinom ka ng **mga gamot na nagbibigay ng mabilis na ginhawa (pang-rescue)** para maginhawahan mula sa mga sintomas ng hika nang hindi hihigit sa 2 araw kada linggo. Hindi kasama rito ang paggamit ng iyong pang-rescue na gamot para mapigilan ang hika na na-trigger ng pag-eehersisyo
- Ang iyong **peak flow** ay hindi bumababa nang mas mababa sa 80% ng iyong personal na pinakamataas na numero. Matuto pa tungkol sa peak flow sa p. 6.



Pagtugon sa Mga Trigger

Subukan ang mga tip sa ibaba para maiwasan ang mga trigger.

Bawasan ang Mga Amoy

- Kung naninigarilyo ka, planuhing **bawasan ang paninigarilyo o huminto na sa paninigarilyo**. Kausapin ang iyong PCP tungkol sa mga libreng nicotine patch at pagpapayo. Tawagan ang Kick It California sa **1(800) 300-8086** para makakuha ng tulong sa paghinto.
- **Kung maninigarilyo ka, gawin ito sa labas**. Hugasan ang iyong kamay at mukha pagkarating sa bahay. Puwedeng mag-trigger ng hika ang usok sa bahay o sasakyan.
- Subukang **limitahan ang paglapit sa mga taong naninigarilyo**.
- **Iwasang gumamit ng mga produktong may matatapang na amoy**, tulad ng mga deodorizer sa bahay, insenso, pinabanguhang produktong panlaba, at mga produkto para sa pangangalaga ng sarili.
- **Iwasan ang bleach, ammonia, at iba pang matatapang na disinfectant**. Mga mas ligtas na opsyon sa paglilinis: plain na sabon, lemon juice, baking soda, o sukan hinaluan ng tubig.



Mag-ingat sa Mga Trigger sa Labas

- **Manatili sa loob** kapag posibleng maraming pollen o mold sa labas.
- **Panatiliing nakasara ang mga bintana** at sikaping huwag gumamit ng mga fan tuwing panahon kung kailan maraming pollen.
- **Suriin ang kalidad ng hangin** sa iyong weather app o online. Huwag mag-ehersisyo kung hindi maganda ang kalidad ng hangin. Bisitahin ang **sparetheair.com** para sa mga alerto.
- **Sa mga araw kung kailan malala ang polusyon**, manatili sa loob at isara ang mga bintana.
- **Kung trigger mo ang malamig na hangin**, subukang huminga sa pamamagitan ng iyong ilong. Magtakip gamit ang scarf.

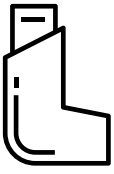
Alisin ang Alikabok at Mold

- **Linisin ang mold mula sa matitigas na surface** gamit ang sabon at mainit na tubig. Kuskusin ito gamit ang matigas na brush, at pagkatapos ay banlawan ng tubig. Posibleng kailangan nang palitan ang mga couch at kurtinang may mold.
- **Mag-mop at mag-vacuum linggo-linggo**. Tiyaking may magandang filter ang iyong vacuum.
- Kapag naliligo o nagluluto, **gumamit ng mga fan o buksan ang mga bintana para maiwasan ang pagkakaroon ng mold**.
- **Ilagay ang mga kutson at unan** sa mga cover na may zipper at dust mite-proof.
- **Labhan ang mga bedding at stuffed toy** sa mainit na tubig kada 1-2 linggo. I-freeze nang 24 na oras ang mga stuffed toy na hindi nalalabhan. Alisin ang mga stuffed animal sa paligid ng kama.
- **Alisin ang carpet** kung puwede.
- Hilaging regular na palitan ang **mga filter ng heating system** sa iyong gusali.

Umiwas sa Mga Peste at Hayop

- **Huwag mag-iwan ng pagkain o basura sa labas**. Itabi ang pagkain sa mga airtight na lalagyan.
 - Subukang gumamit ng **mga trap at may lason na pain**, tulad ng boric acid para sa mga ipis. Sa halip na mga spray/bomb, gumamit ng mga paing inilalagay malayo sa mga bata, tulad ng likod ng refrigerator.
- I-vacuum ang mga katawan ng ipis **at takpan ang mga butas** gamit ang caulking o copper wool.
- Kung puwede, **ayusin ang mga may tulong tubo**, bubong, at iba pang pagmumulan ng tubig na makakaakit ng mga peste.
- **Pag-isipang huwag mag-alaga ng hayop**. Subukang huwag mag-alaga ng mga hayop na may balahibo.
- **Huwag papasukin ang mga alagang hayop sa kuwarto** ng taong may hika.
- Palaging **hugasan ang iyong kamay** pagkatapos humawak ng mga hayop.

Gamot ang Sagot sa Pagkontrol sa Hika



Karamihan sa mga gamot sa hika ay nasa anyo ng inhaler. May dalawang uri ng gamot na ginagamit para gamutin ang hika: mga pangkontrol at pampaghawa.

- Ang **Pangmatagalan o Pangkontrol na gamot** ay iniinom araw-araw para mapigilan ang mga sintomas. Binabawasan nito an iritasyon, pamamaga, at plemang bumabara sa mga daanan ng hangin. Ang gamot na ito ang pangunahing paraan para kontrolin ang hika at maiwasan ang mga pag-flare up nito. Gamitin ito araw-araw kahit na wala kang sintomas. Makikita mo ang mga benepisyo kung tuloy-tuloy mo itong gagamitin. Puwede rin itong gamitin bilang pang-rescue na gamot nang naaayon sa tagubilin ng iyong PCP.
- Ang **Pang-rescue na Gamot** ay ginagamit para sa mga sintomas ng pag-flare up o pagsumpong. Sa pagtagal, nire-relax nito ang mga naninikip na kalamnan sa paligid ng mga daanan ng hangin. Gamitin ang iyong pang-rescue na gamot para sa mabilis at pansamantalang ginhawa mula sa mga sintomas ng hika. Posibleng gumana ang mga mabilisang pang-rescue na gamot nang 4-12 oras depende sa gamot. Posibleng ipainom din ito sa iyo ng iyong PCP bago ka mag-ehersisyo para maiwasan ang mga sintomas ng hika. Kung nakontrol nang maayos ang iyong hika, hindi ka dapat uminom ng pang-rescue na gamot nang mahigit sa 2 beses kada linggo para gamutin ang mga sintomas ng hika. Kausapin ang iyong PCP tungkol sa kung anong mga uri ng pang-rescue na gamot ang puwede mong gamitin.

Mga Tip sa Gamot sa Hika

Kausapin ang iyong PCP kung mayroon kang anumang tanong tungkol sa mga sumusunod:

- **Gamitin ang iyong mga gamot sa hika** ayon sa inireseta ng iyong PCP.
- Tiyaking **ginagamit mo ang iyong mga inhaler** sa tamang paraan.
- Karamihan sa mga inhaler ay dapat na gamitin kasama ng spacer. Pinapadali ng mga **spacer** ang paggamit sa mga inhaler at ginagawa nitong mas epektibo ito.
- Para sa ilang gamot (mga nilalanghap na steroid), kailangan mong **magmumog** at dumura pagkatapos ng bawat paggamit.
- Posibleng kailanganin mong **uminom ng gamot sa allergy** para makatulong na mapigilan ang pag-flare up ng iyong hika.

Gamitin ang **chart ng gamot** sa p. 11 para subaybayan ang iyong gamot sa hika.

Isulat ang iyong mga gamot sa hika para masubaybayan kung bakit at kailan mo ginagamit ang iyong gamot. Puwede mo ring hilingin sa iyong PCP na mag-print ng listahan ng iyong mga gamot na may mga tagubilin. Bahagi rin ito ng chart ng gamot sa p. 11.



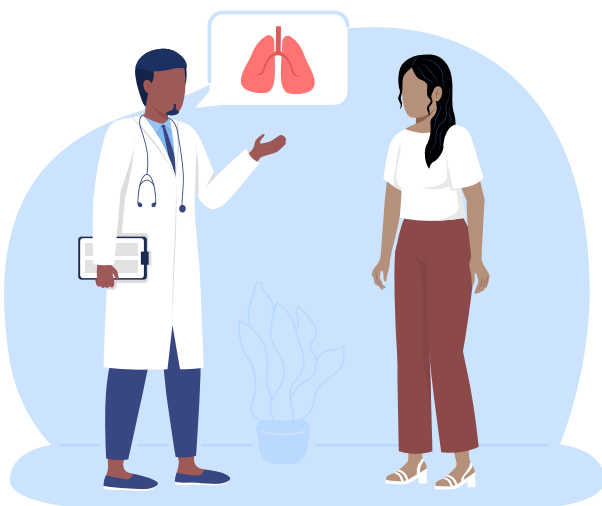
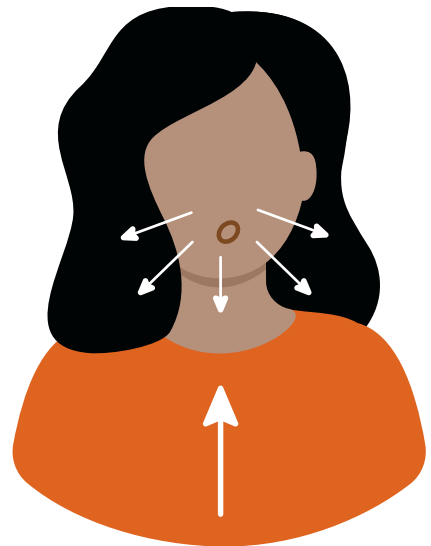
Alamin ang Iyong Peak Flow



Mas makakabuti sa ilang pasyenteng may hika ang pagsubaybay sa kanilang hika gamit ang **peak flow meter**. Ang peak flow meter ay isang maliit na plastik na tool na sumusukat sa kung gaano nakakadaloy ang hangin palabas sa baga. Ang matataas na numero (80% ng iyong personal na pinakamataas na numero) ay nangangahulugan ng mas maayos na daloy ng hangin. Ang mabababang numero (hindi hihigit sa 50–79% ng iyong personal na pinakamataas na numero) ay nangangahulugang lumalala ang iyong hika. Posibleng magreseta ng peak flow meter ang iyong PCP kung makakatulong ito sa iyo na mas masubaybayan ang iyong hika.

Hilingin sa iyong PCP na tulungan kang sanayin ang pagsusukat mo ng iyong peak flow:

1. Tumayo nang tuwid.
2. Ilagay ang marker sa ibaba ng sukatang may numero.
3. Huminga nang pinakamalalim na kaya mo.
4. Ilagay ang mouthpiece sa iyong bibig at itikom nang mahigpit ang iyong mga labi sa paligid nito. Huwag ipasok ang iyong dila sa loob ng butas. Huwag takpan ang butas sa likod ng peak flow meter habang hawak mo ito.
5. Bumuga nang pinakamalakas at pinakamabilis na kaya mo, sa isang mabilis na pagbuga.
6. Ulitin ang mga hakbang 1 hanggang 5 nang tatlong beses pa. Isulat ang pinakamataas (pinakamahusay) na numero.
7. Itanong sa iyong PCP kung gaano kadalas mo dapat sukatin at itala ang iyong peak flow. Ang masinsing pagsubaybay sa iyong peak flow sa loob ng isa hanggang dalawang linggo ay makakatulong sa iyo na matuloy ang iyong “personal na pinakamataas na numero.”



Sa bahay, sukatin ang iyong peak flow para malaman ang iyong kalagayan. Kapag nagsisimula ang iyong hika, posibleng mas mababa ang iyong peak flo. Senyales ito na dapat ka nang gumawa ng pagkilos, at tumawag sa iyong PCP.

Kung maayos naman ang pakiramdam mo, ipinapakita ng mga numero ng personal na pinakamataas na peak flow sa iyo at sa iyong PCP na gumagana ang iyong mga gamot.

Kalusugan ng Pag-iisip: Pangangalaga sa Iyong Mga Emosyon

Ang pangangalaga sa kalusugan ng iyong emosyon ay kasing halaga lang ng pangangalaga sa kalusugan ng iyong katawan. Madalas na makakatulong ang pakikipag-usap sa isang tagapayo tungkol sa mga emosyonal na masasaya at malulungkot na bahagi ng iyong buhay, lalo na kung nagsisimulang lumala ang mga ito at nagkakaroon na ito ng negatibong epekto sa iyo.

Natatangi ang karanasan sa hika ng bawat tao, pero may ilang emosyong posibleng maranasan ng maraming taong may hika:



Takot at pangamba

sa hinaharap,
tungkol sa iyong kalusugan

Kawalan ng kontrol

"Hindi ko na kailanman makokontrol ito"

Pagtanggi

"Hindi nangyayari sa akin ito,
wala akong sakit"

Galit

"Hindi patas iyon, nilalabanan ako
ng sarili kong katawan"

Pagsisisi sa kasalanan

"May nagawa siguro ako kaya
nangyayari ito sa akin"

Hiya

"Ano na lang ang iisipin ng ibang tao?"



Mga Libreng Resource para sa Mga Miyembro ng SFHP

Available ang mga propesyunal para tulungan kang kontrolin ang mga ganitong uri ng isyu sa iyong buhay. Makakahanap ka ng mga libreng serbisyo sa iyong lugar para matulungan kang makabalik sa tamang landas at maging mas maayos ang pakiramdam.

Mga Miyembro ng Medi-Cal

Tawagan ang Celeron Behavioral Health sa **1(855) 371-8117**.

Mga Miyembro ng Healthy Workers HMO

Tawagan ang San Francisco Behavioral Health Services (SFBHS) sa **1(888) 246-3333**.

Kalusugan ng Pag-iisip: Pangangalaga sa Iyong Mga Emosyon

Mga Tip sa Pangangalaga ng Kalusugan ng Iyong Pag-iisip

- Alamin kung ikaw ay gutom, galit, malungkot, o pagod
- Tukuyin ang iyong mga trigger para alam mo kung kailan iiwasan o haharapin ang mga ito
- Sumubok ng pang-araw-araw na iskedyul para matulongang pamahalaan ang iyong oras
- Maglaan ng oras para iyong sarili para enjoy-in ang paggawa ng bagay na nakakapagpaganda ng pakiramdam mo



Magsanay ng mga Nakaka-relax na Ehersisyo

Sumubok ng simpleng 5–10 minutong malalim na paghinga o meditasyon, tulad ng:

- 4 Box Breathing practice: mag-inhale nang 4 na segundo at mag-exhale nang 4 na segundo
- Paulit-ulit na magbanggit ng pariralang nakakapagpakalma sa iyong katawan, tulad ng “Mag-relax at palayain ang sarili”
- Mag-isip ng tao, lugar, o panahong nakakapanatag at nakakapagpasaya sa iyo
- Bisitahin ang [YouTube.com](https://www.youtube.com) at hanapin ang “mindfulness” para sa mga libreng ehersisyo
- Mag-download ng mga libreng mindfulness app tulad ng Insight Timer para sa ginagabayang ehersisyo para sa pag-iisip
- Makipag-usap sa mga kaibigan, pamilya, o tagapayo



Mga Tip sa Pangangalaga sa Iyong Katawan

- Humingi sa iyong PCP ng mga tip sa pag-eehersisyo nang may hika
- Subukang mag-yoga, lumangoy, maglakad-lakad, o iba pang aktibidad na gusto mo
- Mag-warm up bago mag-ehersisyo at mag-cool down pagkatapos
- Posibleng kailangan mo munang uminom ng pang-rescue na gamot bago magsimula ng workout
- Takpan ng scarf sa iyong mukha kapag malamig para hindi pasukin ng malamig na hangin ang iyong baga
- Kumain ng maraming iba’t ibang gulay, prutas, whole grain, at lean protein. Tanungin sa iyong PCP kung ano ang puwedeng masustansyang diyeta para sa iyo.
- Matulog nang 7–9 na oras gabi-gabi
- Limitahan ang pakikisalamuha sa mga taong may sakit
- Dalasan ang paghuhugas ng iyong kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo
- Magpaturok ng iyong bakuna laban sa COVID, mga booster, taunang bakuna laban sa trangkaso, at bakuna laban sa pulmonya



Makipagtulungan sa Iyong Pangkat sa Pangangalaga

Magagawa ninyong kontrolin ang iyong hika nang magkasama.

- Humanap ng PCP na komportable ka
- Sundin ang iyong mga appointment para makuha mo ang pinakamahusay na pangangalagang posible
- Gumawa ng Plano ng Pagkilos para sa Hika kasama ng iyong pangkat sa pangangalaga. Tingnan ang p. 9 bilang gabay.
- Tiyaking itanong sa iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan ang anuman at lahat ng tanong na mayroon ka tungkol sa iyong hika. Kung hindi mo nauunawaan ang sagot, okay lang na magtanong ulit. Napakahalagang alamin kung paano kontrolin ang iyong hika!

Gumawa ng Plano ng Pagkilos para sa Hika

Isa itong plano na gagawin ninyo ng iyong PCP. Nahahati ito sa berde, dilaw, at pulang zone. Matutulungan ka nitong matukoy kung ano ang kailangan mong gawin, batay sa kung gaano mo nakokontrol ang iyong hika.

BERDENG ZONE	DILAW NA ZONE	PULANG ZONE
Pinapaalala sa iyo nito na gamitin ang iyong mga pangkontrol na gamot araw-araw, kahit na mabuti ang pakiramdam mo.	- Nakakatulong ito sa iyo na malaman kung ano ang gagawin kapag may mga sintomas ka ng hika. - Nakakatulong ito sa iyo na magpasya kung kailan mo gagamitin ang iyong mga pang-rescue na gamot. - Nakakatulong ito sa iyo na malaman kung kailan mo kailangang magpatingin sa iyong PCP.	Makakatulong ito sa iyo na magpasya kung kailan ka dapat pumunta sa ER o tumawag sa 911 .

Nasa iisang pahina ang lahat ng impormasyong ito sa iyong plano ng pagkilos para sa hika. Puwede ka ring magbigay ng kopya sa iyong paaralan o lugar ng trabaho. Panatilihin updated ang lahat ng iyong gamot sa hika at allergy sa iyong plano ng pagkilos para sa hika. Itabi ito sa lugar kung saan makikita mo ito araw-araw.

Ang Aking Plano ng Pagkilos para sa Hika

Mga pangkontrol na gamot	Gaano karami ang iinumim	Gaano kadalas	Iba pang tagubilin
		_____ beses kada araw ARAW-ARAW!	☐ Magmumog pagkatapos gamitin (mga steroid na inhaler)
		_____ beses kada araw ARAW-ARAW!	
		_____ beses kada araw ARAW-ARAW!	
		_____ beses kada araw ARAW-ARAW!	
Mga gamot na nagbibigay ng mabilis na ginhawa	Gaano karami ang iinumim	Gaano kadalas	Iba pang tagubilin
☐ Albuterol (Pro-Air, Ventolin, Proventil) ☐ Levalbuterol (Xopenex) ☐ Budesonide/formoterol (Symbicort) ☐ Mometasone/formoterol (Dulera)	☐ 2 buga ☐ 4 na buga ☐ 1 nebulizer treatment	Gamitin LANG kung kinakailangan (tingnan ang susunod na pahina – simula sa Dilaw na Zone o bago ang pag-eehersisyo)	TANDAAN: Kung kailangan mo ang gamot na ito nang mahigit sa dalawang araw sa isang linggo, tawagan ang iyong PCP para pag-isipang dagdagan ang mga pangkontrol na gamot. Kausapin siya tungkol sa iyong plano.

Ang Aking Plano ng Pagkilos para sa Hika

Mga espesyal na tagubilin para sa kapag ako ay:



Nasa mabuting kalagayan



Lumalala



Nagkakaroon ng medikal na alerto

NASA MABUTING KALAGAYAN – BERDENG ZONE



- Hindi nakakaranas ng pag-ubo, paghinga nang may tunog, paninikip ng dibdib, o paghingal sa araw o gabi.
- Nakakagawa ako ng mga pangkaraniwang aktibidad.

Ang **Peak Flow** (para sa mga edad 5 at mas matanda) ay _____ o higit pa. (80% o higit pa ng kanilang personal na pinakamataas na numero)

Personal na Pinakamataas na Numero ng Peak Flow (para sa mga edad 5 at mas matanda): _____.

PIGILAN ang mga sintomas ng hika araw-araw:

- ☐ Gamitin ang aking mga pangkontrol na gamot (sa pahina 18) araw-araw.
- ☐ Bago mag-ehersisyo, huminga ng _____ (na) buga ng _____.
- ☐ Iwasan ang mga bagay na makakapagpalala sa aking hika (tingnan ang mga pahina 3–4).

LUMALALA – DILAW NA ZONE



- Inuubo, paghinga nang may tunog, paninikip ng dibdib, paghingal, o
- Nagigising sa gabi dahil sa mga sintomas ng hika, o
- Nakakagawa ng ilan, pero hindi lahat, ng mga pangkaraniwang aktibidad.

Peak Flow (para sa mga edad 5 at mas matanda): _____ hanggang _____.
(50 hanggang 79% ng personal na pinakamataas na numero)

PAALALA – Patuloy na inumin ang mga pang-araw-araw na pangkontrol na gamot, AT:

- ☐ Huminga ng _____ buga ng _____ nebulizer treatment ng gamot na nagbibigay ng mabilis na ginhawa. Kung hindi ako makakabalik sa Berdeng Green Zone sa loob ng 20–30 minuto huminga ng _____ pang buga o nebulizer treatment. Kung hindi ako makakabalik sa Berdeng Zone sa loob ng isang oras, dapat kong:
 - ☐ Dagdagang ang _____
 - ☐ Magdagdag ng _____
 - ☐ Tawagan ang _____
- ☐ Patuloy na gumamit ng gamot na nagbibigay ng mabilis na ginhawa kada 4 na oras kung kinakailangan. Tumawag sa PCP kung hindi bumubuti sa loob ng _____ araw.

MEDIKAL NA ALERTO – PULANG ZONE



- Labis na pangangapos ng hininga, o
- Hindi nakatulong ang mga gamot na nagbibigay ng mabilis na ginhawa, o
- Hindi makagawa ng mga karaniwang aktibidad, o
- Lumalala o hindi nagbabago ang mga sintomas pagkalipas ng 24 na oras sa **Dilaw na Zone**.

Peak Flow (para sa mga edad 5 at mas matanda): hindi hihigit sa _____.
(50% ng personal na pinakamataas na numero)

MEDIKAL NA ALERTO! – HUMINGI NG TULONG!

- ☐ Gumamit ng gamot na nagbibigay ng mabilis na ginhawa: _____ buga kada _____ minuto at humingi kaagad ng tulong.
- ☐ Gumamit ng _____
- ☐ Tumawag sa _____

PANGANIB! HUMINGI KAAGAD NG TULONG!

Tumawag sa **911** kung nahihirapang maglakad o magsalita dahil sa kakapusan ng hininga o kung nagkukulay gray o asul ang labi o kuko. Para sa mga bata, tumawag sa **911** kung lumulubog ang balat sa pagitan ng leeg at tadyang kapag humihinga o hindi nakakatugon nang normal ang bata.

Chart ng Gamot

Pangalan ng gamot sa hika	Dahilan ng paggamit	Dosis (dami)	Kailan dapat gumamit (oras sa araw o kung kailan sa palagay mo kinakailangan)	Mga petsa kung kailan ginamit	Mga petsa kung kailan na-refill sa parmacya	Kailan sunod na ire-refill	Nasukat na peak flow at petsa
Iba pang gamot	Dahilan ng paggamit	Dosis (dami)	Kailan dapat gumamit	Mga petsa kung kailan ginamit	Mga petsa kung kailan na-refill sa parmacya	Kailan sunod na ire-refill	Mga side effect

I-rate ang Iyong Kalusugan!

Mga Tanong Tungkol sa Pamumuhay nang may Hika

Sagutan ang form sa ibaba ang dalhin ito sa iyong susunod na appointment sa iyong PCP.

Tanong	Oo	Hindi	Minsan	Hindi ko alam	
Alam mo ba kung ano ang hika?					
Alam mo ba kung paano kontrolin o pigilan ang mga pagsumpong ng hika?					
Nagpapatingin ka ba sa espesyalista para sa iyong hika?					
Ginagamit mo ba ang iyong mga gamot nang naaayon sa kung ano mismo ang sinabi ng iyong PCP? Kung hindi, ano ang humahadlang dito? Ipaliwanag dito:					
Mayroon ka bang pamilya o mga kaibigan na tumutulong sa iyong pamahalaan ang iyong kalusugan?					
Mayroon ka bang anumang kultural o panrelihiyong pagpapahalaga na nakakaapekto sa sa iyong pangangalaga? Ipaliwanag dito:					
Mayroon ka bang anumang problema sa pagsunod sa iyong mga pagpapatingin sa PCP? Kung oo, ano ang humahadlang? Ipaliwanag dito:					
Gusto mo bang pumasok sa mga klase para matulungan kang mas mahusay na mapamahalaan ang iyong hika?					
Posibleng may mga pagbabago kang magagawa sa iyong buhay para mapabuti ang iyong kalusugan. Sa scale na 1–5, gaano ka kahandang gumawa ng mga pagbabago? (1 hindi naiisip na gawin ito, at 5 ginagawa na ito)	1	2	3	4	5

Kumusta ang pakiramdam mo?

Sa nakalipas na dalawang linggo, gaano kadalas mong naramdaman ang alinman sa mga pakiramdam na ito?	Hindi kailanman	Ilang araw	Mahigit kalahati ng mga araw*	Halos araw-araw*
Walang interes o hindi nasisiyahan sa paggawa ng mga bagay				
Nalulungkot, nade-depress, o nawawalan ng pag-asa				

*Kung sumagot ka ng “Mahigit kalahati ng mga araw” o “Halos araw-araw” sa alinman sa mga tanong, mangyaring tawagan kaagad si Caelon Behavioral Health sa **1(855) 371-8117**. Puwede kang makipag-usap tungkol sa kung ano ang iyong nararamdaman.

Mga Dapat Itanong sa Iyong PCP

1

2

3

4

5

6

7

Mga Resource



Mga Pangkapaligirang Serbisyo sa Bahay para sa Mga Taong May Hika sa San Francisco
Mga libreng pagbisita sa bahay para sa mga taong may hika
sfdph.org/dph/eh/asthma



US Dept of Health and Human Services – Pamahalaan ang stress
health.gov/myhealthfinder/health-conditions/heart-health/manage-stress



Breathe California - Golden Gate – Mga libreng klase para sa edukasyon sa hika
ggbreathe.org



Bay Area Spare the Air Program – Tingnan ang mga alerto sa kalidad ng hangin
sparetheair.org



American Lung Association – Impormasyon tungkol sa hika
[1\(800\) 586-4872 | lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma](https://lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma)



Asthma and Allergy Foundation of America – Impormasyon tungkol sa hika at mga allergy
[1\(800\) 727-8462 | aafa.org](https://aafa.org)



Centers for Disease Control and Prevention – Impormasyon tungkol sa hika
[1\(800\) 232-4636 | cdc.gov/asthma](https://cdc.gov/asthma)



National Heart, Lung, and Blood Institute – Impormasyon tungkol sa hika
nhlbi.nih.gov/health/asthma



San Francisco Health Plan Customer Service
[1\(415\) 547-7800](https://sfhp.org/wellness)
Impormasyon sa kalusugan at wellness
sfhp.org/wellness

Para sa higit pang impormasyon, tawagan ang Serbisyo sa Customer sa **1(415) 547-7800** o bisitahin ang sfhp.org/tl/health-ed
24/7 Linya para sa Payo ng Nurse **1(877) 977-3397** | Makipag-usap sa doktor sfhp.org/tl/teladoc