

Дата: Date: ____ / ____ / ____ (мм/дд/гггг) (mm/dd/yyyy)

<p>ЗЕЛЁНАЯ ЗОНА (хорошее самочувствие) GREEN ZONE (Doing Well)</p> <ul style="list-style-type: none"> Дыхание в порядке (нет кашля, свистящих хрипов, чувства стеснения в груди, или одышки в течение дня или ночи) и Breathing is good (no cough, wheeze, chest tightness, or shortness of breath during the day or night) and, Можете выполнять повседневные дела (работать, играть и заниматься спортом) и Able to do usual activities (work, play and exercise) and, Пиковая скорость выдоха (ПСВ) между 80% и 100% от лучшего личного результата: Peak flow is between 80% and 100% of personal best: _____ - _____ 	<p>Контролирующие препараты: Давать ежедневно Controller Medications: Give every day</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 60%; text-align: left;"><u>Medication Name</u></th> <th style="width: 40%; text-align: left;"><u>Medication Directions</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 100px;"> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> Если у Вас обычно появляются симптомы во время занятий спортом, то принимайте: If you usually have symptoms with exercise, then take: 	<u>Medication Name</u>	<u>Medication Directions</u>		
<u>Medication Name</u>	<u>Medication Directions</u>				

<p>ЖЁЛТАЯ ЗОНА (Осторожно) YELLOW ZONE (Caution)</p> <ul style="list-style-type: none"> Проблемы с дыханием (кашель, свистящие хрипы, чувство стеснения в груди, одышка, или пробуждение от сна) или Breathing problems (cough, wheeze, chest tightness, shortness of breath, or waking up from sleep) or, Можете выполнять некоторые, но не все, повседневные дела, или Can do some, but not all usual activities or, Пиковая скорость выдоха (ПСВ) между 60% и 80% от лучшего личного результата: Peak flow is between 60% and 80% of personal best: _____ - _____ 	<p>Препараты для купирования симптомов Rescue Medications Продолжайте принимать контролирующие препараты по предписанию и добавьте:</p> <p>Continue taking the controller medications as prescribed and add:</p> <p>Принимайте: Take: повторите через 20 минут, по мере необходимости. repeat after 20 minutes, if needed.</p> <hr/> <p>Далее: • Подождите 20 минут и посмотрите помогает ли лекарство. Then: Wait 20 minutes and see if the medication(s) helped.</p> <ul style="list-style-type: none"> Если Вам СТАНОВИТСЯ ХУЖЕ или состояние НЕ УЛУЧШАЕТСЯ после принятия лекарств, смотрите Красную Зону. If you are GETTING WORSE or are NOT IMPROVING after the treatment(s), go to the Red Zone below. Если Вам ЛУЧШЕ, повторяйте лечение через каждые 4-6 часов, по мере необходимости, на протяжении 24-48 часов. If you are BETTER, continue treatments every 4 to 6 hours as needed for 24 to 48 hours. <p>Далее: Если Ваши симптомы не исчезли после 24 часов, ЗВОНИТЕ ВАШЕМУ Then: ВРАЧУ If you still have symptoms after 24 hours, CALL YOUR DOCTOR at _____.</p> <p>Если препараты для купирования симптомов необходимы более чем 2 раза в неделю, позвоните Вашему доктору. <i>If rescue medication is needed more than 2 times a week, call your doctor.</i></p>
---	---

University of Michigan Hospitals and Health Centers (UMHHC) & University Health Service (UHS) Asthma Action Plan - For Patients 12 Years or Older (Russian) План Действий при Астме - Для Пациентов от 12 лет и Старше	NAME: MRN: BIRTHDATE: AGE:
---	-------------------------------------

КРАСНАЯ ЗОНА (Медицинское Предостережение) RED ZONE (Medical Alert)	Неотложное Лечение: Emergency Treatment: Принимайте эти лекарства и обращайтесь за медицинской помощью НЕМЕДЛЕННО. Take these medications and seek medical help NOW.
<ul style="list-style-type: none"> • Дыхание затрудненное и быстрое (ноздри раздуваются, рёбра выступают) или, Breathing is hard and fast (nose opens wide, ribs show) or, • Препараты для купирования симптомов не помогают или, Rescue medications have not helped or, • Не можете выполнять повседневные дела (в том числе трудности с разговором или ходьбой) или, Cannot do usual activities (including trouble talking or walking) or, • Пиковая скорость выдоха (ПСВ) меньше чем 60% от лучшего личного результата: _____ Peak flow is less than 60% of personal best: 	Принимайте: Take: _____ Далее: Then: <ul style="list-style-type: none"> • Подождите 15 минут и посмотрите помогает ли лекарство. Wait 15 minutes and see if the medication(s) helped. • Если Вам СТАНОВИТСЯ ХУЖЕ или состояние НЕ УЛУЧШАЕТСЯ, езжайте в больницу или звоните 9-1-1. If you are GETTING WORSE or are NOT IMPROVING, go to the hospital or call 9-1-1. • Если Вам ЛУЧШЕ, повторяйте лечение через каждые 4-6 часов и позвоните Вашему доктору - скажите, у Вас приступ астмы и врач должен принять Вас СЕГОДНЯ. If you are BETTER, continue treatments every 4 to 6 hours and call your doctor - say you are having an asthma attack and need to be seen TODAY.

Повторный визит (только для стационарных пациентов): Если Вас выписывают из больницы, пожалуйста, свяжитесь с Доктором _____ в течение 2-3 дней в _____.

Follow up (for inpatient only): If you are being discharged from the hospital, please follow up with Dr. [name] within 2-3 days at [location].

Постоянно следует избегать следующих триггеров (инициирующих приступ астмы факторов):
Always avoid the following triggers:

План Разработан в Партнерстве с Пациентом/Опекуном (имя печатными буквами): _____
 Plan Developed in Partnership with Patient/Caregiver by (printed name):

Поставщик медицинских услуг #: _____
 Provider #:

Подпись: _____ Дата: ____/____/____ (мм/дд/гггг) Время: _____ утро / вечер
 Signature: _____ Date: (mm/dd/yyyy) Time: A.M. / P.M.