

您的 COPD 行动计划

您的生活随着 COPD 而改变，但您可以逐步掌控自己。COPD 不是您生活的全部。使用此行动计划来帮助指导您的护理。与您的医疗服务提供者一起审查该计划，每年一次。根据您的医疗服务提供者提供的具体说明填写下面的空白。

1. 每天检查您所处区域。

您处于绿色区域吗？



如果您符合以下所有条件，那么您处于绿色区域：

- 您可以进行平常的活动和运动
- 您的咳嗽处于正常水平
- 您的粘液处于正常水平
- 睡觉时不会出现呼吸困难
- 您像平常一样吃饭

2. 然后，根据您所处区域决定做什么。

如果符合，请遵循绿色区域行动计划：

- ✓ 坚持按医嘱服药
- ✓ 将快速缓解吸入器放在触手可及范围内
- ✓ 远离会引发突然发作的事物
- ✓ 根据需要清洁您的垫片/雾化室
- ✓ 每天尽可能多地活动和运动
- ✓ 至少每 6 个月找您的医疗服务提供者就医一次
- ✓ 接种流感、感染性肺炎和 COVID-19 疫苗
- ✓ 避免吸烟并远离吸烟者

您处于黄色区域吗？



如果您符合以下任何一项，您就需要帮助：

- 胸闷
- 咳嗽比平常剧烈
- 哮鸣比平常多
- 感觉“胸寒”
- 进行日常活动时呼吸困难
- 粘液比平时更多或更稠
- 使用“救援”药物比平时更多
- 因为呼吸困难而睡眠差
- 由于慢性阻塞性肺病 (COPD) 症状，无法像平常一样进食

如果符合，请遵循黄色区域行动计划：

- ✓ 继续服用日常药物
- ✓ 每 _____ 小时使用您的快速缓解吸入器 _____。
- ✓ 开始使用救援包口服皮质类固醇（名称、剂量和持续时间）：

- ✓ 开始使用救援包抗生素（名称、剂量和持续时间）：

- ✓ 如果吸氧，请增加氧气至：

- ✓ 根据需要进行呼吸运动（噘唇呼吸和腹式呼吸）。

请在 2 天内致电您的医疗服务提供者寻求帮助。

如果您在医疗服务提供者办事处关闭时需要帮助，请拨打您的健康保险的护士咨询热线。

您处于红色区域吗？



如果您有以下任何一种情况，您需要立即获得帮助：

- 即使在休息时也会出现严重呼吸短促
- 由于呼吸而无法进行任何活动
- 我的嘴唇或手指周围有蓝色
- 胸痛或胸闷持续存在
- 感到意识模糊或非常昏昏欲睡
- 咳血

如果符合，请立即寻求帮助！

- ✓ **拨打 9-1-1**