

contra el Asma

**Zona Verde:
¡Va!**

Si el estudiante:

- Respira bien
- Respira sin dificultad, o sin tos con silbidos
- Puede trabajar y jugar

Evite estos factores que provocan el asma:

- Polvo, moho, sustancias químicas, el cambio de temperatura, humo de tabaco, mascotas, ejercicio intenso, estrés, y cucarachas.

Medicina de ALIVIO RAPIDO.

- Tómela 5 minutos antes de hacer ejercicio intenso o cuando es inevitable estar en contacto con un factor que provoca asma.

**Zona Amarilla:
¡Aviso!**

Si el estudiante:

- Está con tos
- Está con jadeo
- Está con sibilancia
- No respira bien durante sus actividades
- Siente el pecho apretado

Tome las medicinas de ALIVIO RAPIDO.

Anime al estudiante a:

- Descansar en posición cómoda sin acostarse.
- Relajarse, respirar profundo y lento.

Vigile los síntomas

- Si los síntomas se resuelven en 15 minutos, los estudiantes pueden volver a clase.
- Si los síntomas persisten o aparecen en pocas horas, siga las direcciones de la zona roja y pongase en contacto con los padres.

**Zona Roja:
¡Peligro!**

Si:

- La medicina no está ayudando
- El respirar es difícil
- La dificultad al respirar le impide realizar las actividades normales
- No puede hablar fácilmente

Tome medicinas de ALIVIO RAPIDO.

- Si continúan los síntomas de zona roja, **llame al 911.**
- Si no se mejoran los síntomas, tome las medicinas de ALIVIO RAPIDO y vigile al estudiante hasta que llegue la ambulancia.

NO TRATEN los síntomas serios por si mismos.

Solo es una guía, algunos individuos empeorarán más rapido; **Cuando está en duda, llame 911.**