



## Talaarawan para sa Hika: Tool sa pagsubaybay ng mga sintomas at trigger

**Paano gamitin:** Sumagot ng isang row bawat araw para masubaybayan ang iyong hika. Ang mga trigger ay ang mga bagay-bagay, gaya ng alikabok at pagtakbo, na nagpapasimula ng mga sintomas o episode ng hika. Gamitin ang mga numerong ito para i-rate ang bawat sintomas:

**0** = Wala      **1** = Hindi Malala      **2** = Medyo Malala      **3** = Napakalala      **4** = Emergency

Petsa	Peak Flow-AM	Peak Flow-PM	Mga Trigger	I-rate ang Mga Sintomas	Ginamit na Gamot	Tugon sa Gamot
				___ Ubo ___ Paghinga nang may tunog ___ Pangangapos ng hininga ___ Paninikip ___ Iba pa:		
				___ Ubo ___ Paghinga nang may tunog ___ Pangangapos ng hininga ___ Paninikip ___ Iba pa:		
				___ Ubo ___ Paghinga nang may tunog ___ Pangangapos ng hininga ___ Paninikip ___ Iba pa:		
				___ Ubo ___ Paghinga nang may tunog ___ Pangangapos ng hininga ___ Paninikip ___ Iba pa:		
				___ Ubo ___ Paghinga nang may tunog ___ Pangangapos ng hininga ___ Paninikip ___ Iba pa:		
				___ Ubo ___ Paghinga nang may tunog ___ Pangangapos ng hininga ___ Paninikip ___ Iba pa:		
				___ Ubo ___ Paghinga nang may tunog ___ Pangangapos ng hininga ___ Paninikip ___ Iba pa:		

I-print ang page na ito o gumawa ng mga kopyang masusulatan mo. Magagamit mo rin ito bilang gabay sa kung anong impormasyon ang dapat mong isulat sa sarili mong notebook para sa hika. Dalhin ang talaarawan sa iyong mga pagpapatingin sa doktor. Makakatulong ang mga talang ito sa iyong doktor na mas mahusay na makontrol ang hika mo o ng iyong anak. Para i-download ang talaarawang ito para sa hika, bumisita sa [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library) at piliin ang “Asthma” (Hika).