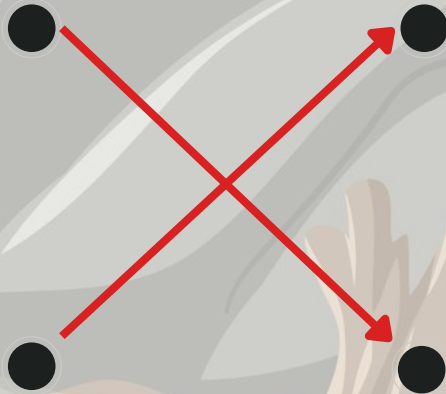
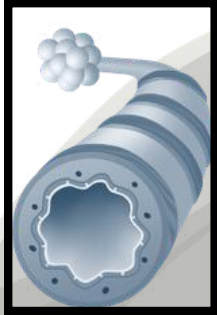


AKTIVITI 1: APAKAH ASMA?



Padankan rajah dengan pernyataan yang betul.



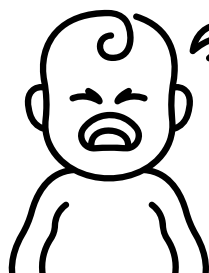
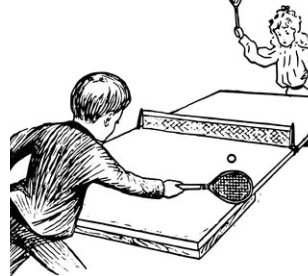
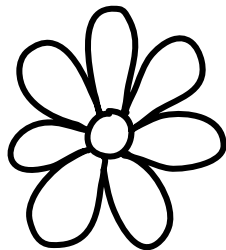
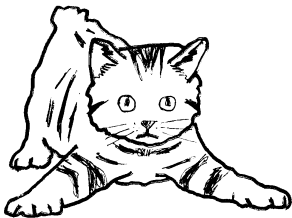
Saluran pernafasan asma

Saluran pernafasan normal

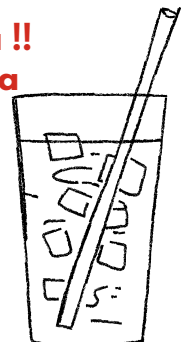
AKTIVITI 2: PENYEBAB ASMA SAYA



Warnakan objek yang manjadi penyebab asma.



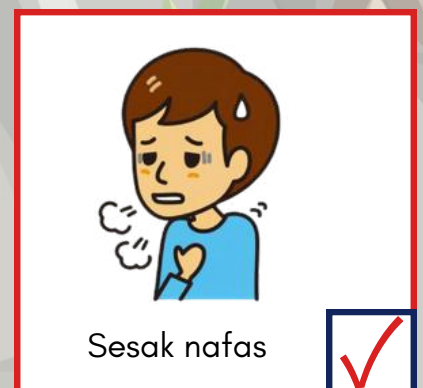
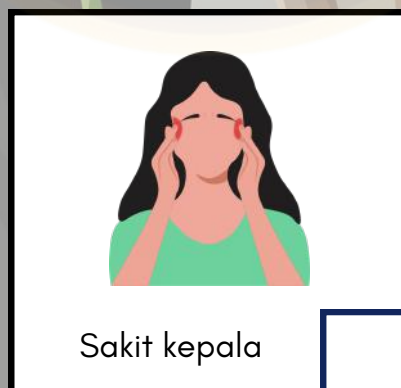
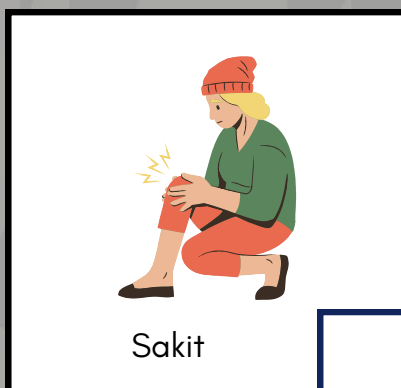
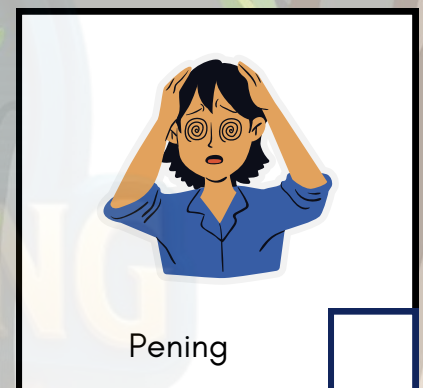
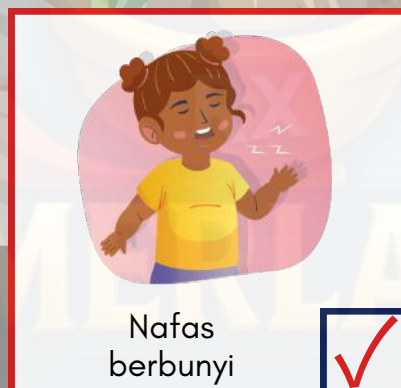
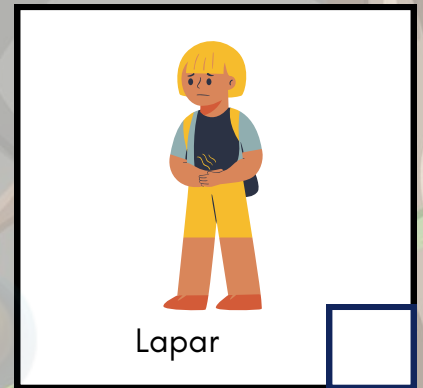
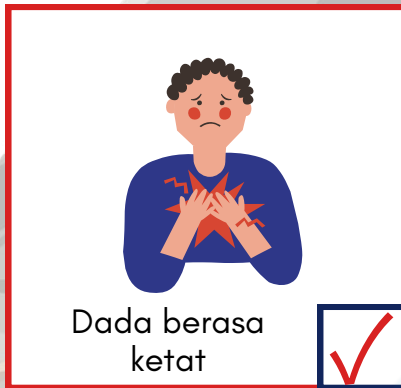
Bergantung kepada individu !!
- Kenal pasti penyebab asma anda



AKTIVITI 3: SERANGAN ASMA



Tandakan (✓) pada rajah yang menunjukkan tanda-tanda serangan asma.



AKTIVITI 4: MISI MENYELAMAT ANAS



Hujan ialah penyebab asma bagi Anas. Mari bantu saya selamatkan Anas daripada serangan asma!



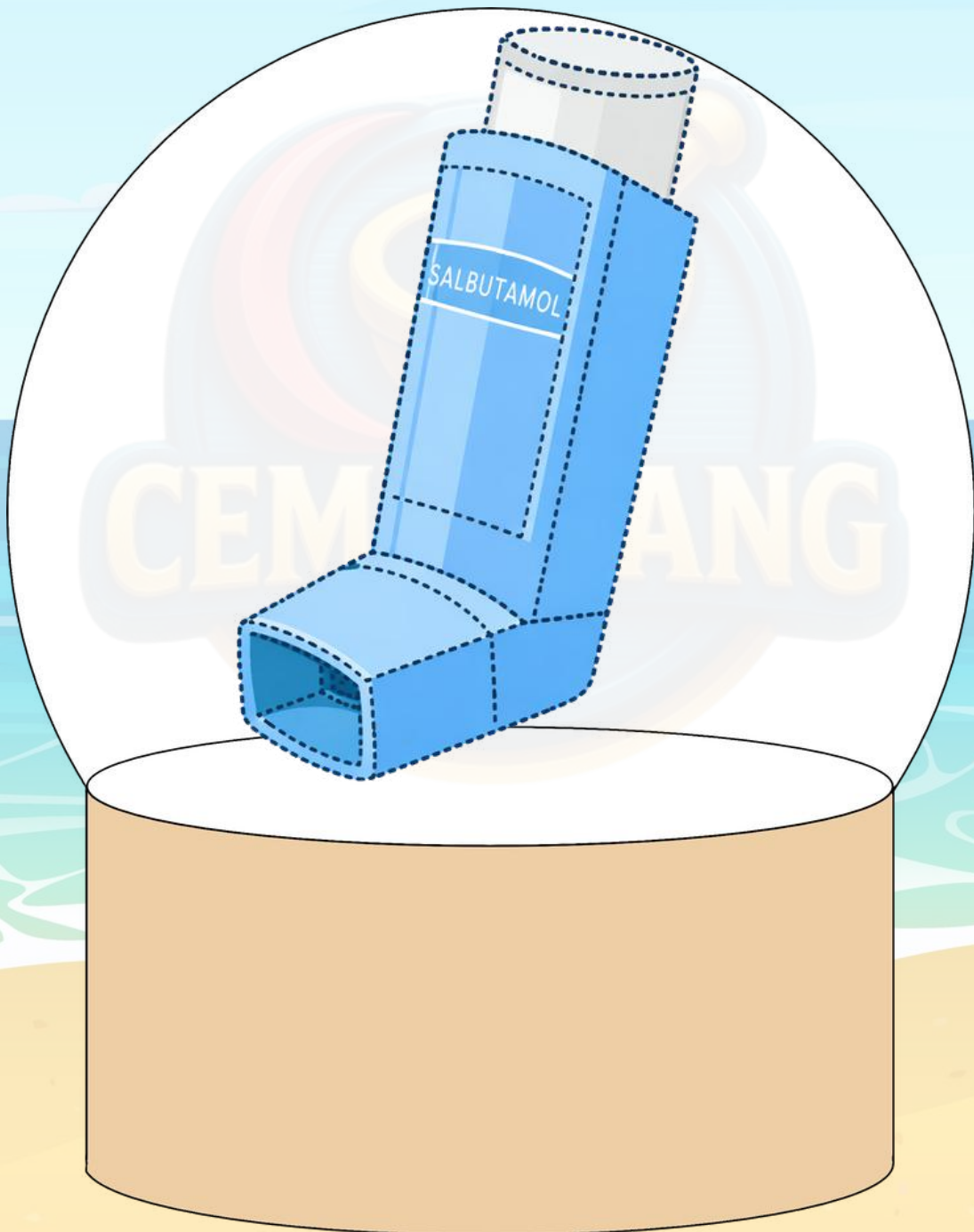
Mula di sini



AKTIVITI 5: UBAT SEDUT PELEGA SAYA



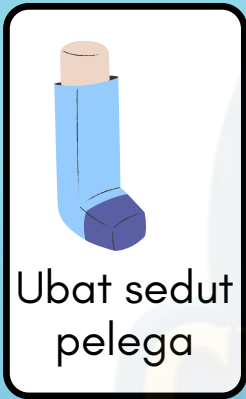
Lukis dan warnakan ubat sedut pelega anda di bawah.



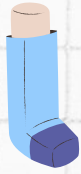
AKTIVITI 6: UBAT SEDUT



Padankan rajah dengan pernyataan yang betul.

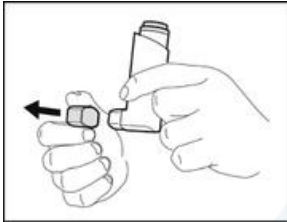


CARA MENGGUNAKAN UBAT SEDUT MDI³



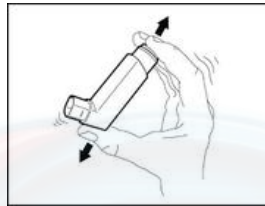
(JAWAPAN UNTUK AKTIVITI 7)

1



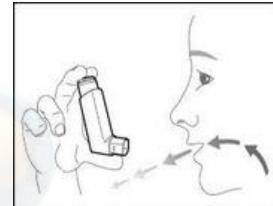
Tanggalkan penutup
ubat sedut.

2



Goncang ubat
sedut 3 - 5 kali.

3



Hembus nafas menjauhi
ubat sedut.

4



Masukkan corong ubat
sedut ke dalam mulut &
tutup rapat dengan
bibir.

5



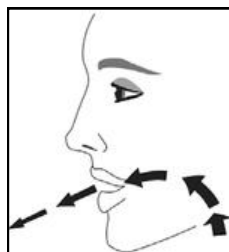
Tekan ubat sedut 1 kali
& sedut secara
perlahan & dalam.

6



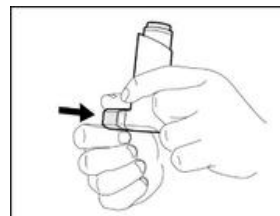
Keluarkan ubat sedut &
tahan nafas selama 5 -
10 saat.

7



Hembus nafas dengan
perlahan.

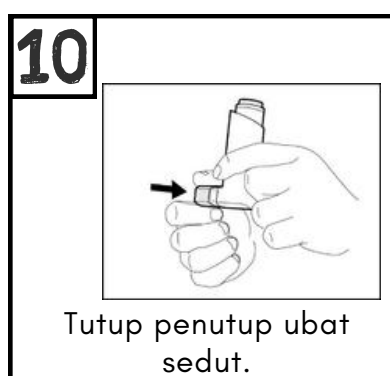
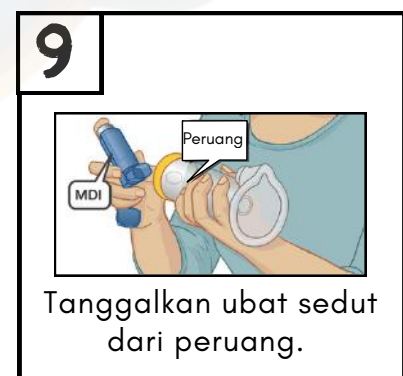
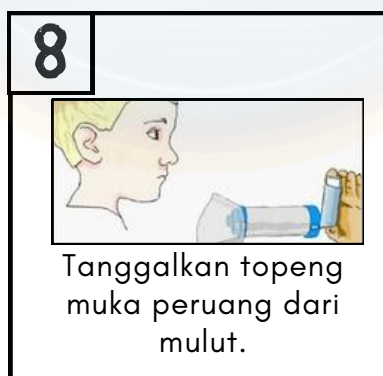
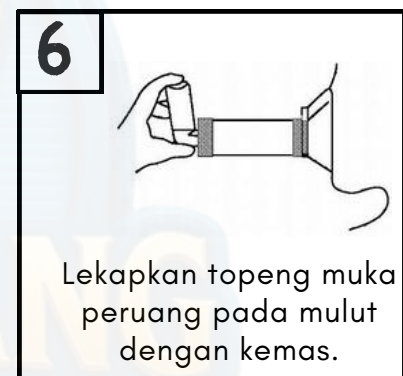
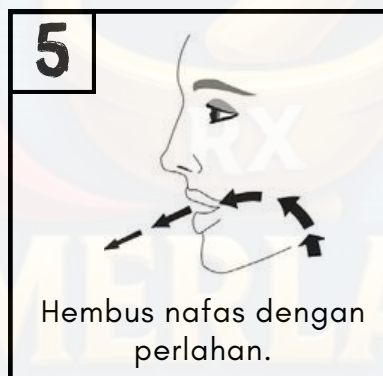
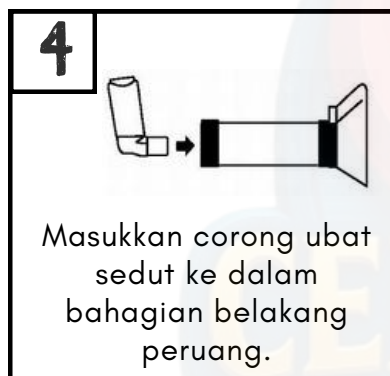
8



Tutup penutup ubat
sedut.

CARA MENGGUNAKAN PERUANG (SPACER) DENGAN CORONG MUKA ³

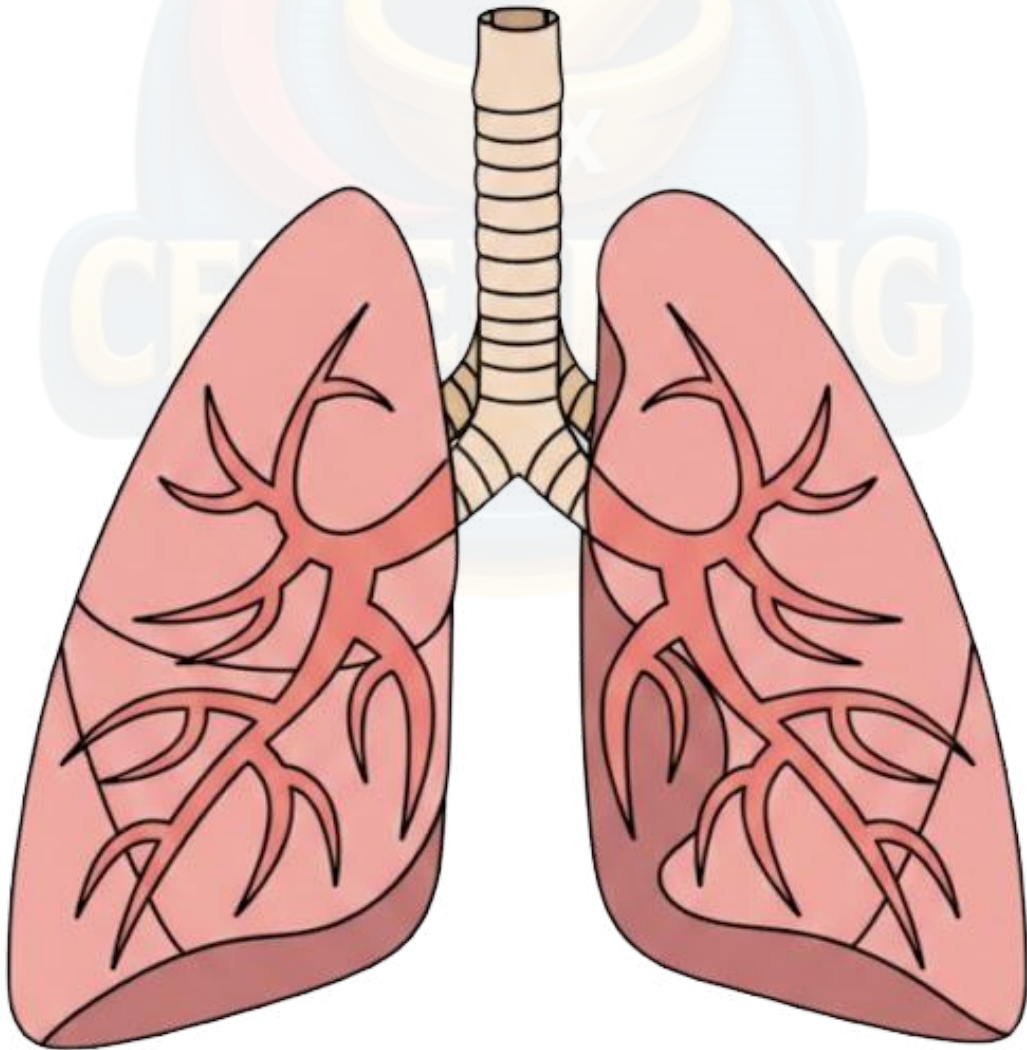
(JAWAPAN UNTUK AKTIVITI 8)



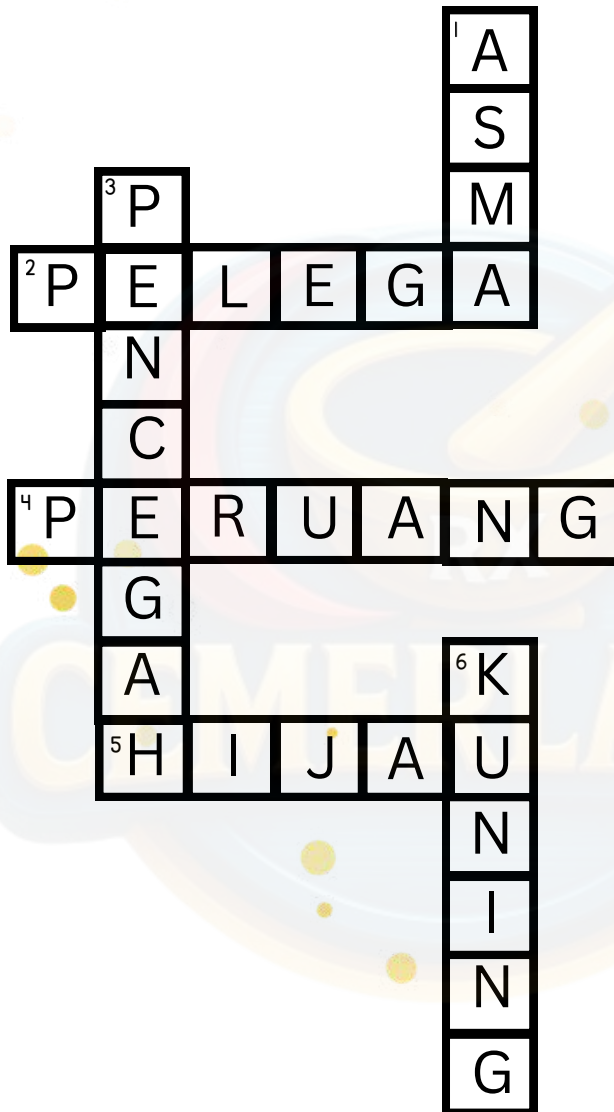


AKTIVITI 9: MEWARNA

PARU-PARU



AKTIVITI 10: TEKA SILANG KATA



Melintang

2. Ubat sedut ini melegakan serangan asma dengan cepat
4. Alat yang digunakan bersama dengan ubat sedut
5. Zon ini bermakna asma dikawal dengan baik

Menegak

1. Penyakit akibat penyempitan saluran pernafasan
3. Ubat sedut ini digunakan setiap hari
6. Zon ini bermakna berhati-hati

AKTIVITI 11: MARI BANTU ANAS PERGI KE HOSPITAL



Anas berada di **Zon Merah**. Dia perlu mendapatkan rawatan segera di hospital. Mari bantu Anas pergi ke hospital!

Ingat! Anas perlu menggunakan ubat sedut pelega setiap 15 minit sehingga sampai di hospital.



AKTIVITI 12: CARI PERBEZAAN



Cari 10 perbezaan dalam gambar di bawah.

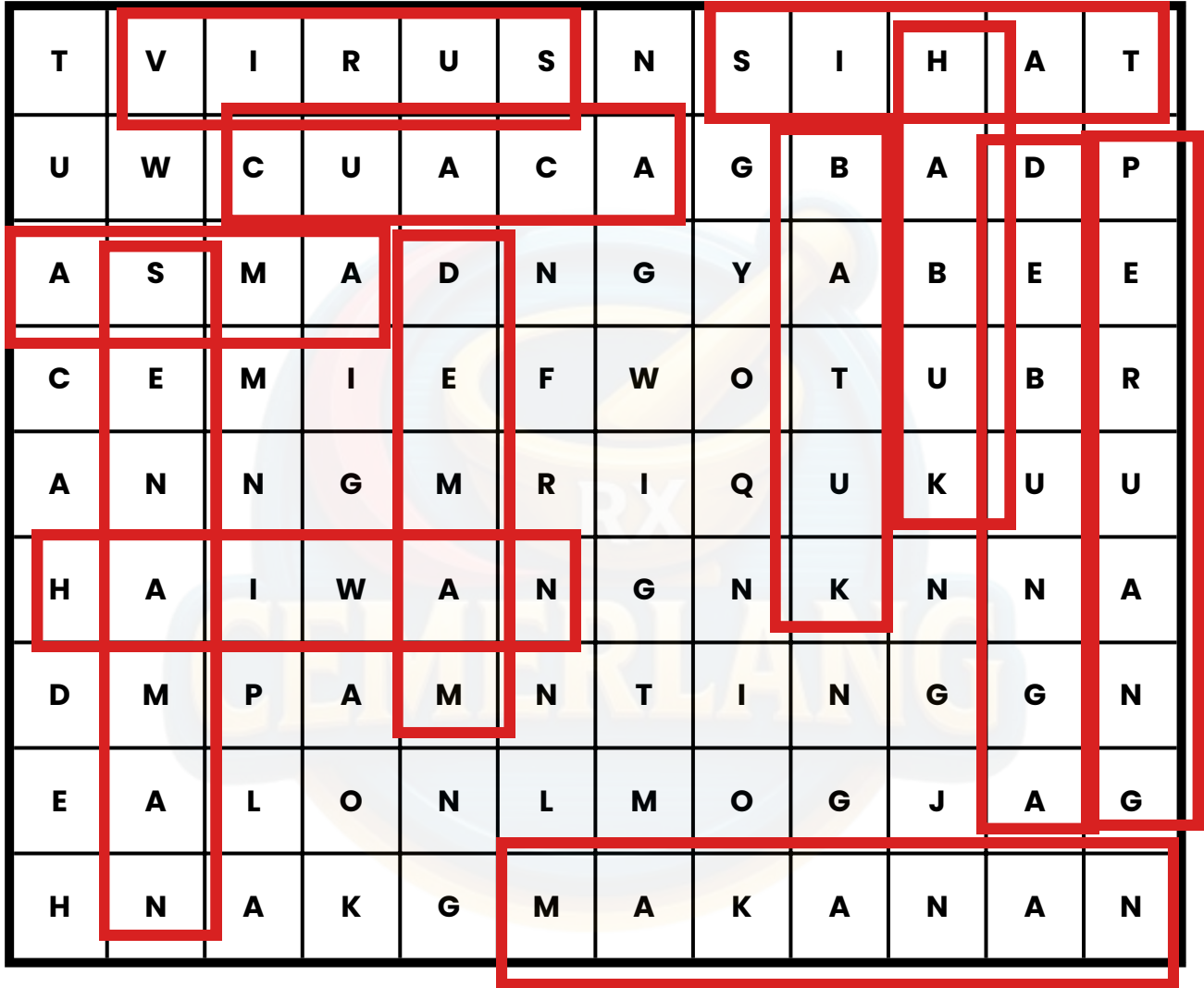


Adakah anda dapat mengenal pasti penyebab-penyebab asma dari gambar di atas?

AKTIVITI 13: JOM CARI PERKATAAN



Cari perkataan-perkataan di bawah dan bulatkan.



- ASMA
- BATUK
- HABUK
- CUACA

- SENAMAN
- DEBUNGA
- HAIWAN
- MAKANAN

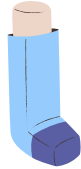
- VIRUS
- DEMAM
- PERUANG
- SIHAT



AKTIVITI 14: BANDINGKAN UBAT SEDUT



Cari persamaan dan perbezaan ubat sedut pelega dan pencegah.



UBAT SEDUT PELEGA

UBAT SEDUT PENCEGAH

PERBEZAAN

- Berwarna biru
- Digunakan ketika mendapat serangan asma
- Mengembangkan saluran pernafasan
- Melegakan serangan asma dengan cepat

- Berwarna oren/coklat/ungu
- Digunakan setiap hari
- Mengurangkan bengkak saluran pernafasan
- Mencegah serangan asma yang akan datang

PERSAMAAN

- Teknik penggunaan yang sama

AKTIVITI 15: KENAL PASTI ZON ASMA

Zon Hijau

Keadaan saya

Badan cergas Aktif bermain Tidur malam lena

Tindakan saya

Guna ubat sedut pencegah setiap hari.

Zon Kuning

Keadaan saya

Sakit tekak Selsema Batuk waktu malam Sesak nafas Nafas berbunyi

Tindakan saya

Guna ubat sedut pencegah seperti biasa dan tambah ubat sedut pelega.

Zon Merah

Nafas semakin laju Ubat pelega tidak berkesan Nampak keletihan Muka pucat Bibir biru

Guna ubat pelega dan dapatkan bantyan doktor dengan **SEGERA!**



Di bawah ialah keadaan anda apabila anda berada di zon tertentu. Baca dengan teliti dan warnakan setiap kotak berdasarkan zon tempat anda berada.

Boleh bermain.
Tiada batuk.
Tiada nafas berbunyi.
Boleh tidur sepanjang malam.

Selsema.
Batuk.
Sakit tekak.
Batuk pada waktu malam.

Nafas berbunyi.
Batuk berterusan.
Nafas laju.

Ubat tidak membantu.
Nafas semaik laju.
Nampak keletihan.
Muka pucat.
Bibir kebiruan.