

<p>المنطقة الحمراء</p>  <p>بادر باتخاذ إجراء الآن!</p> <p>اتصلي على الرقم: 1-877-AT-AVERA (1-877-282-8372)</p>	<p>المنطقة الصفراء</p>  <p>بادر باتخاذ إجراء اليوم.</p> <p>اتصلي على الرقم: 1-877-AT-AVERA (1-877-282-8372)</p>	<p>المنطقة الخضراء</p>  <p>أنت تسيطر على الأمور.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● أشعر بالارتباك أو النعاس.</li> <li>● أشعر أنني لا أستطيع الحصول على ما يكفي من الهواء.</li> <li>● يتحول وجهي أو أصابع يدي أو أصابع قدمي إلى اللون الأزرق.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● أجد صعوبة في التنفس أثناء القيام بالأشياء التي أريد القيام بها.</li> <li>● أشعر أنه لا يوجد ما يكفي من الهواء في الغرفة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● تنفسي طبيعي.</li> </ul>	<p>كيف حال التنفس لدي؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● الدواء الذي أتناوله لا يبدو أنه يفيد على الإطلاق.</li> <li>● لست متأكدًا مما يجب فعله الآن.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● الدواء الذي أتناوله لا يبدو أنه يفيد بالقدر المعتاد.</li> <li>● لست متأكدًا من الدواء الذي يجب تناوله.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● الدواء الذي أتناوله يبدو أنه يفيد.</li> </ul>	<p>هل الدواء الذي أتناوله لعلاج ضيق التنفس يفيد؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● أنا ضعيف للغاية بحيث لا يمكنني الخروج من السرير.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● أنا متعب للغاية بحيث لا يمكنني أداء معظم أنشطتي المعتادة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● مستوى طاقتي كالمعتاد.</li> </ul>	<p>كيف حال طاقتي؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● أخبرني موفرو الرعاية بأنني أتعامل بشكل غير منطقي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● التفكير بطيء أو غير صحيح.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● أفكر بشكل واضح.</li> </ul>	<p>كيف حال تفكيري؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● أشعر بعدم الراحة للغاية.</li> <li>● أشعر بالقلق أو الخوف.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● بدأت أشعر بعدم الراحة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● أنا أشعر بالراحة.</li> </ul>	<p>هل أشعر بالراحة؟</p>
<p>أشياء يمكنني القيام بها للمساعدة في التنفس</p>			
<p>التدرب على التنفس البطيء والعميق بالشهيق عبر الأنف، ثم الزفير عبر الفم</p>	<p>استخدام الموسيقى الهادئة أو التأمل أو _____ لمساعدتي على الاسترخاء</p>	<p>تشغيل مروحة أو فتح نافذة</p>	<p>استخدم الوسائد للمساعدة في دعم نفسي</p>
<p>أفكار أخرى:</p>			