



JAG MÅR BRA:
Förebyggande/underhålls
behandling/MEDICIN :

Vid behov ex träning:



JAG BÖRJAR BLI
FÖRKYLD/FÖRSÄMRAD:

Hur länge:

Vid behov:



JAG HAR SVÅRT ATT ANDAS:

Medicin: Luftrörsvidgande medicin:

Hur mycket/ ofta: 2 doser var 15 e
minut i 1 timme, om god effekt
fortsätt med 1-2 doser var tredje
timme närmaste timmarna

Sök sjukvård eller ring 112 om
utebliven effekt