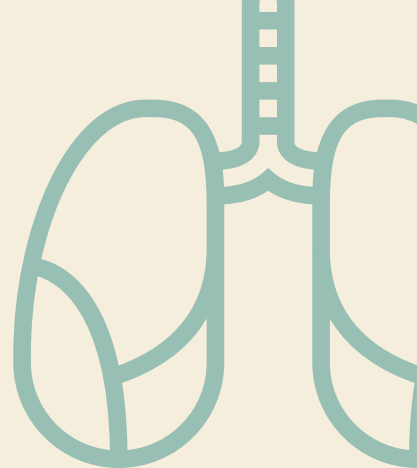


ANO ANG COPD?



Ang **COPD** ay pangalan sa grupo ng mga sakit na may **restriksyon sa daluyan ng hangin** na dahilan ng **paghirap sa paghinga**. COPD, kasama dito ang sakit sa baga o bronchitis.

MGA SANHI

- Usok ng sigarilyo
- Alikabok, usok sa trabaho
- Nasa lahi
- Hika o ibang sakit sa baga

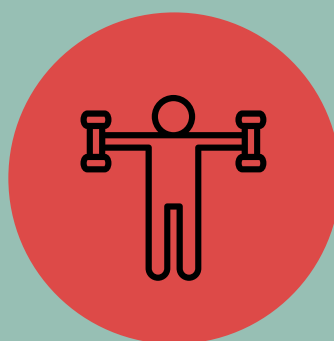


ANO ANG SENYALES NG COPD

- Pangmatagalang ubo
- Ubo na may plema
- May tunog paghuminga (wheezing)
- Hirap sa paghinga

EHERSISYO ANG PANGUNAHING LUNAS SA COPD

Pagbubuhat, pagtakbo, paglalakad, paglangoy ng 30 minutos 3 beses sa isang linggo para mapabuti ang lebel ng enerhiya para magampanan ang mga gawain ng walang hirap sa paghinga.



ITIGIL ANG PANINIGARILYO

Ang paninigarilyo ay pangunahin sanhi ng pagkakaroon ng COPD at pamamaga. Sumangguni sa local na Doktor o Parmasya kung pano itigil ng paninigarilyo.

SIGURADUHING INUMIN ANG MGA GAMOT PARA SA COPD

Mahalagang inumin ang mga gamot para makontrol ay COPD. Pag makaranas ng **palaging pag-ubo, tunog sa paghinga, o pangangapos sa paghinga**, ikaw ay sinusumpong ng COPD.



PAG IKAW AY MAY COPD, MAARING MAG DULOT NG SERYOSONG SAKIT NA COVID-19

Mga dapat gawin:

- Mga **medisina** na kailangan hanggang 30 araw sakaling mag emerhensya
- Iwasan ay mga **nagpapalala** sa mga sintomas
- **Magpabakuna ng COVID-19** sa lugar

WANT TO LEARN MORE ABOUT THE COVID-19 VACCINES?



SCAN ME

COVID-19 VACCINE
& DISEASE STATE
INFOGRAPHICS

[HTTPS://TINYURL.COM/AMCPHEALTHHELPER](https://tinyurl.com/AMCPHEALTHHELPER)

OR TEXT "Y" TO
402-732-2672
402-REC-AMCP