



RULES OF TWO

Is your asthma controlled???

The *Rules of Two* can help you identify if your asthma is under control. Simply answer the following questions.

- Do you use your quick relief inhaler (albuterol) more than 2 times per week?
- Do you awaken at night due to asthma more than 2 times per month?
- Do you refill your quick-relief inhaler (albuterol) medication more than 2 times per year?

If you checked any of these questions it is a sign that your asthma may be **poorly controlled**. Be sure to talk with your doctor about your asthma treatment plan.



When you control asthma you should:

- Be symptom free all or most of the time
- Enjoy being physically active without having asthma symptoms
- Not miss school because of asthma symptoms
- Sleep through the night without asthma symptoms

For More Information Contact
The Long Beach Alliance for Children with Asthma
(562) 427-4249



Reglas de Dos

¿Esta Controlada tu Asma?

Las reglas de dos te pueden ayudar identificar si tu asma esta bajo control. Simplemente contesta las siguientes preguntas.

- ¿Usa su inhalador de alivio rápido mas de 2 veces por semana?
- ¿Se despierta en la noche por causa de su asma mas de 2 veces por mes?
- ¿Rellena su medicina de alivio rápido mas de 2 veces por año?

Si marco alguna de las preguntas con palomita puede ser un señal que su asma puede estar fuera de control. Asegúrese de hablar con su doctor sobre su plan de tratamiento para su asma.



Cuando su asma esta controlada debe:

- Estar libre de síntomas todo el tiempo o la mayoría de tiempo
- Disfrutar de ser físicamente activo sin tener síntomas de asma
- Asistir a la escuela sin síntomas de asma
- Dormir sin tener síntomas de asma

Para Mas Información Llame a
La Alianza de Long Beach para Niños con Asma
(562) 427-4249