



QUIZ

sur

L'ASTHME

pour les

JEUNES



1. As-tu toussé, eu une respiration sifflante, ou de la difficulté à respirer **4 jours ou plus** au cours des **7 derniers jours**?



2. As-tu été réveillé la nuit par une toux ou une respiration sifflante ou de la difficulté à respirer **1 fois ou plus** au cours des **7 derniers jours**?



3. As-tu utilisé ta **pompe bleue 4 fois ou plus** au cours des **7 derniers jours**?



4. Au cours des **7 derniers jours**, as-tu été limité dans tes exercices ou activités sportives en raison d'une toux, d'une respiration sifflante ou d'une difficulté à respirer?



5. Au cours des **30 derniers jours**, as-tu été absent de l'école ou de tes activités habituelles en raison d'une toux, d'une respiration sifflante ou d'une difficulté à respirer?



6. Au cours des **30 derniers jours**, as-tu visité un docteur dans une clinique sans rendez-vous ou une salle d'urgence en raison d'une toux, d'une respiration sifflante ou d'une difficulté à respirer?



Combien de ballons **OUI** as-tu laissé entrer?



Si tu as laissé entrer **2 ballons OUI** ou plus, ton asthme n'est pas bien contrôlé.
Demande à ta mère et ton père de t'amener chez le docteur.
Laisse ton docteur t'aider à atteindre ton but!



RÉSEAU QUÉBÉCOIS
DE L'ASTHME
ET DE LA M.P.O.C.