

# PEAK FLOW DIARY (ရောဂါအခြေအနေမှတ်တမ်း)



နာမည် : .....

အကောင်းဆုံးအမှတ် (Personal Best Reading) : .....

စတင်သုံးစွဲသည့်ရက် : .....

Peak Flow Zone :

Green Zone  
(80-100%)

From

To

Yellow Zone  
(50-80%)

From

To

Red Zone  
(Less than 50%)

From

To

မိမိ ရရှိသော အမှတ်ကို x ဖြင့်မှတ်သားပါ။

Peak Flow အတိုင်းအတာ	နေ့စွဲ အချိန်	From	To	From	To	From	To
၈၀၀							
၇၅၀							
၇၀၀							
၆၅၀							
၆၀၀							
၅၅၀							
၅၀၀							
၄၅၀							
၄၀၀							
၃၅၀							
၃၀၀							
၂၅၀							
၂၀၀							
၁၅၀							
၁၀၀							
၅၀							

သောက်နေသည့်ဆေးအမည် (၁) \_\_\_\_\_

တစ်ရက်လျှင် \_\_\_\_\_ ကြိမ်

သောက်နေသည့်ဆေးအမည် (၂) \_\_\_\_\_

တစ်ရက်လျှင် \_\_\_\_\_ ကြိမ်

ရောဂါကိုပိုဆိုးစေသောကြောင်းအရင်းများရှိလျှင်ဖော်ပြရန် (Trigger Factors) \_\_\_\_\_