

মনে রাখবেন: আপনার হাঁপানি শুরু হওয়ার যেকোনো কারণের সংস্পর্শে আসার আগে আপনার নীল ইনহেলারটি নিয়ে নিন এবং আপনার যদি ঠাণ্ডা থাকে তবে উপসর্গগুলোর প্রতিক্রিয়া হিসাবে নিয়মিতভাবে নিয়ে নিন।

আপনার হাঁপানি শুরু হওয়ার কারণগুলো হল:

-
-
-
-
-
-
-

হাঁপানি শুরু হওয়ার সাধারণ কারণগুলো হল:

- ভাইরাস
- পরিবর্তনশীল আবহাওয়া
- ঘরের ডাস্ট মাইট
- প্রাণীর পশম, পালক এবং এগুলোর বিছানা
- খাদ্য
- ব্যায়াম
- মন খারাপ, কষ্ট এবং আবেগ
- ধোঁয়া - সিগারেট এবং আগুন

জরুরী পরিস্থিতিতে যোগাযোগ করার নম্বরসমূহ:

.....
.....
.....
.....

আপনার ডাক্তারের নাম এবং টেলিফোন নম্বর হল:

ড.

.....

অতিরিক্ত মন্তব্যসমূহ:

.....
.....
.....

শিক্ষার্থীর ছবি

স্কুল অ্যাজমা ম্যানেজমেন্ট প্ল্যান

সেরা পিক ক্লো.....

তারিখ.....

স্কুলে সব সময় এটি তোমার সাথে রাখবে

সুপারিশকৃত ওয়েবসাইটগুলো হল

www.beatasthma.co.uk

www.asthma.org.uk



গ্রিন জোন - ভালো



আপনার হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে রয়েছে যদি:

- আপনার শ্বাস নেওয়া আরামদায়ক মনে হয়
- আপনার কোনো কাশি অথবা শোঁশোঁ শব্দ হওয়া নেই
- আপনার ঘুম কাশির জন্য স্নিহিত হচ্ছে না
- আপনি আপনার স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে সক্ষম হচ্ছেন
- আপনি স্কুল মিস করছেন না
- আপনি যদি আপনার পিক ক্লো পরীক্ষা করেন, এটি আপনার সেরাটার কাছাকাছি হয়

সেরা পিক ক্লো.....

গ্রিন জোন-এ নেওয়া পদক্ষেপ

আপনার স্বাভাবিক ওশুধ গ্রহণ করুন

প্রতিরোধক (Preventer) (বাড়িতে নেওয়া হয়)

.....

.....

রিলিভার (reliever) (স্কুলে **ব্যায়ামের আগে** এবং হাঁপানি শুরু হওয়ার কারণগুলোর সংস্পর্শে আসার 4 ঘন্টা **আগে** ব্যবহার করার জন্য)

.....

.....

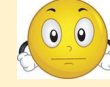
অন্যান্য (বাড়িতে নেওয়া হয়)

.....

.....

.....

অ্যাম্বার জোন - সতর্কতা



আপনার হাঁপানি যে আরো খারাপ হচ্ছে সেটির সতর্কতার লক্ষণগুলো হল:

- তোমার যদি একটি বাজে রাত কেটে থাকে সাথে কাশি অথবা শ্বাস নেওয়া অথবা ছাড়ার সময় শোঁশোঁ আওয়াজ হয় এবং ক্লাশে হয়তো ক্লান্ত হয়ে পড়
- তোমার কাশি, শ্বাস নেওয়া অথবা ছাড়ার সময় শোঁশোঁ আওয়াজ হয়, 'বুকে চাপ লাগা' অথবা শ্বাসকষ্ট অনুভব করা ছিল
- তোমার স্বাভাবিকের চেয়ে অতিরিক্ত রিলিভার (reliever) ইনহেলার (inhaler) ব্যবহারের প্রয়োজন হয়

সাহায্য চাওয়ার জন্য একজন স্টাফ সদস্য অথবা বন্ধুকে বল।

অ্যাম্বার জোন-এ নেওয়া পদক্ষেপ

তোমার **স্পেসারের সাথে নীল রিলিভার (reliever) পাকার (puffer)** ব্যবহার কর এবং নিম্নলিখিতগুলো কর:

- একটি স্পেসারের (spacer) মাধ্যমে নীল ইনহেলারের **2 টি পাক** নাও, একেকবারে 1 টি পাক (puff)। প্রতি 10 মিনিট পরপর এটি করতে থাক, যদি তখনও তোমার মধ্যে উপসর্গগুলো থাকে সেক্ষেত্রে মোট 6 টি পাক পর্যন্ত।
- শান্ত হয়ে বসে থাক, যেখানে একজন প্রাপ্তবয়স্ক তোমাকে 10 মিনিটের জন্য দেখতে পারেন যতক্ষণ পর্যন্ত না তুমি ভালো বোধ করছ এবং ক্লাসরুমে ফেরত যেতে পারছ
- যদি তুমি 4 ঘন্টা পর আবারও এমন বোধ কর, তাহলে স্টাফদের একজন সদস্যকে বল, \ পুনরাবৃত্তি কর এবং স্কুলের তোমার মা-বাবাকে ফোন করতে হবে তোমাকে তুলে নিয়ে যাবার জন্য
- তুমি কতটুকু ইনহেলার (inhaler) ব্যবহার করেছে স্কুলের সেটি তোমার ডায়েরিতে লিখতে অথবা তোমার মা-বাবাকে বলতে হবে
-

গুরুত্বপূর্ণ:যদি স্পেসারের মাধ্যমে নেওয়া নীল ইনহেলারের **6 টি পাক** কাজ না করে অথবা এর প্রভাব **4 ঘন্টার** কম স্থায়ী হয় এবং আপনার শ্বাস নেওয়া এবং ছাড়ার সময় শোঁশোঁ আওয়াজ হওয়া অথবা বুকে চাপ লাগা বাড়তে থাকে **রেড জোনে চলে যান**

রেড জোন - গুরুতর



যদি আপনার নীল ইনহেলারের (inhaler) 6 টি পাক নেওয়ার পরবর্তী 4 ঘন্টায় আপনি নিম্নলিখিত উপসর্গগুলোর যেকোনো একটির মুখোমুখি হন:

- আপনি এখনও জোরে এবং দ্রুত শ্বাস নিচ্ছেন
- আপনি এখনও বুকে চাপ লাগা এবং হাঁসফাঁস লাগা অনুভব করছেন
- আপনার একটি বাক্যে কথা বলতে খুব শ্বাসকষ্ট হচ্ছে
- আপনি ভীত এবং ক্লান্ত বোধ করছেন

অন্যান্য গুরুতর উপসর্গগুলো হল:

- রঙ পরিবর্তন - খুব ফ্যাঁকাসে / ধূসর / নীল
- শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য পাঁজর এবং ঘাড়ের পেশী ব্যবহার করে, নাক ফুলে যাওয়া

রেড জোন-এ নেওয়া পদক্ষেপ

একটি স্পেসারের মাধ্যমে নীল ইনহেলারের 10 টি পাক নিন এবং 999 এ কল করুন

- অ্যাম্বুলেন্সের জন্য অপেক্ষা করাকালীন সময়ে এবং আপনার স্পেসার ব্যবহার করার সময়ে, আপনার নীল ইনহেলারের 1 টি পাক একেকবারে নিন, প্রতি 30 সেকেন্ডে, 4-5 টি শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য স্বাভাবিক হারে শ্বাস নিন।
- আপনি যেখানে আছেন সেখানে থাকুন এবং শান্ত থাকুন
- যদি শিক্ষার্থী সাড়া না দেয় এবং অ্যালার্জির জন্য অ্যাড্রেনালিন (adrenaline) পেন থাকে-এখনই ব্যবহার করুন।

অতিরিক্ত মন্তব্য অথবা তথ্য

আমার স্পেসার (spacer)/ইনহেলার (inhaler)/অ্যাড্রেনালিন (adrenaline) পেন রাখা হয়েছে:

.....

.....