

**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।

**আমার 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

**অতিরিক্ত মন্ব্যসমূহ:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**আপনার হাঁপানি নার্সের নাম  
এবং টেলিফোন নম্বর হল:**

.....

.....

**আপনার ডাক্তারের নাম  
এবং টেলিফোন নম্বর হল:**

.....

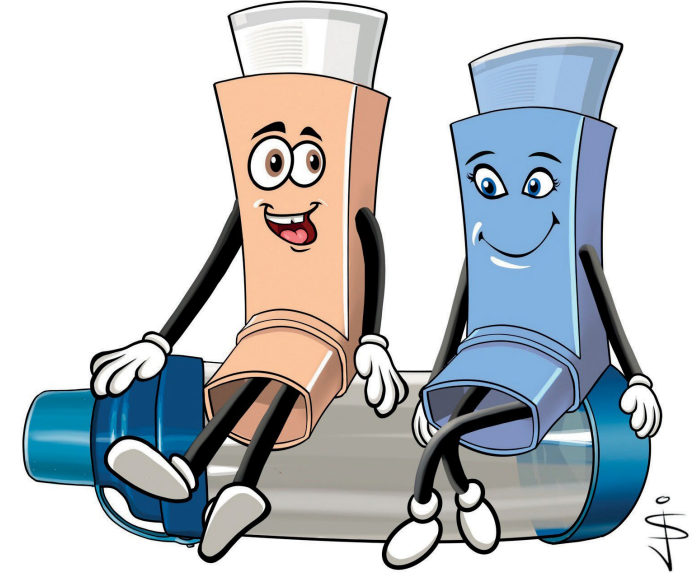
.....



**অ্যাজমা ম্যানেজমেন্ট প্ল্যান  
যার জন্য**

সেরা পিক ফ্লো .....

তারি .....



সুপারিশকৃত ওয়েবসাইটগুলো হল  
[www.beatasthma.co.uk](http://www.beatasthma.co.uk)

Asthma+LungUK এখানে:  
[www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk)

<https://uk-air.defra.gov.uk/forecasting/>

এই লিফলেটটি রঙিন মদ্রণের উদ্দেশ্যে ছিল।

আপনি যখন আপনার ডাক্তার অথবা হাঁপানি নার্সকে ভিজিট করতে যান তখন অনুগ্রহ করে এটি আপনার সাথে নিয়ে যাবেন।

## গ্রিন জোন - ভালো



আপনার হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে রয়েছে যদি:

- আপনার শ্বাস নেওয়া আরামদায়ক মনে হয়
- আপনার কোনো কাশি অথবা শোঁশোঁ শব্দ হওয়া নেই
- আপনার ঘুম কাশি দ্বারা বিঘ্নিত 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 ওষুধ গ্রহণ করুন

আপনার প্রতিবোধক ইনহেলার একটি .....

রঙ এবং একে বলা হয় .....

আপনি ভাল.....খাকার পরেও প্রতিদিন সকালে এবং প্রতি রাতে

পাফ নেন/সাক করেন।

হাঁপানির অন্যান্য ওষুধ যা আপনি গ্রহণ করে থাকেন: .....

.....

.....

আপনার প্রতিবোধক ইনহেলার হল .....

একটি রঙ এবং একে বলা হয় .....

প্রয়োজন হলে উপসর্গগুলো এবং আপনার হাঁপানি শুরু হওয়ার কারণগুলোর সংস্পর্শে আসার আগে আপনি.....সপ্তাহে 3 বার পর্যন্ত পাফ নিন/সাক করুন (আপনার তালিকা দেখুন)।

উপসর্গগুলোর জন্য প্রতি সপ্তাহে 3 বারের বেশি আপনার রিলিভার ইনহেলার ব্যবহার করার প্রয়োজন হলে,

অ্যাম্বার জোনে চলে যান

## অ্যাম্বার জোন - সতর্কতা



আপনি যদি উপসর্গের জন্য প্রতি সপ্তাহে 3 বারের বেশি আপনার নীল ইনহেলার ব্যবহার করেন অথবা আপনি প্রায়শই কাশি অথবা শ্বাস নেওয়া এবং ছাড়ার সময় শোঁশোঁ আওয়াজ হওয়ার জন্য রাতে জেগে থাকেন, তবে আপনার হাঁপানি নার্স অথবা জিপির সাথে একটি পর্যালোচনার ব্যবস্থা করুন।

আপনার হাঁপানি যে আরো খারাপ হচ্ছে সেটির সতর্কতার লক্ষণগুলো হল:

- আপনার মধ্যে উপসর্গগুলো (কাশি, শ্বাস নেওয়া এবং ছাড়ার সময় শোঁশোঁ আওয়াজ হওয়ার, 'বুকে চাপ লাগা' অথবা শ্বাসকষ্ট অনুভব করা) রয়েছে
- আপনার স্বাভাবিকের চেয়ে অতিরিক্ত রিলিভার ইনহেলার প্রয়োজন হয়
- আপনার রিলিভার চার ঘন্টা স্থায়ী হচ্ছে না।
- আপনার পিক ক্লো প্রায় এক তৃতীয়াংশ নিচে নেমে যাচ্ছে

পিক ক্লো 1/3 নিচে নেমে গেছে .....

## অ্যাম্বার জোন-এ নেওয়া পদক্ষেপ -

আপনার স্বাভাবিক ওষুধ গ্রহণ করা চালিয়ে যান এবং:

- একটি স্পেসারের মাধ্যমে নীল ইনহেলারের 2 টি পাফ নিন, একেকবারে 1 টি পাফ। প্রতি 10 মিনিট পরপর এটি করতে থাকুন, যদি তখনও আপনার মধ্যে উপসর্গগুলো থাকে মোট 6 টি পাফ পর্যন্ত।
- আপনি প্রতি 4 ঘন্টায় এটি করতে পারেন কিন্তু আপনি ভালো বোধ করলেও পরবর্তী 24 ঘন্টার মধ্যে অবশ্যই আপনার জিপি সার্জারির কাছে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে হবে।
- আপনার যদি এটি প্রতি 4 ঘন্টায় করার চেয়ে বেশি বার করার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনাকে অবশ্যই আজই আপনার জিপিকে দেখাতে হবে অথবা A & E তে যেতে হবে
- ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়ার জন্য আপনার উপসর্গ এবং পিক ক্লো রিডিংয়ের রেকর্ড রাখা শুরু করুন

### গুরুত্বপূর্ণ:

- যদি স্পেসারের মাধ্যমে নেওয়া নীল ইনহেলারের 6 টি পাফ 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



- 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 পঁজর এবং ঘাড়ের পেশী ব্যবহার করে, নাক ফুলে যাওয়া

## রেড জোন-এ নেওয়া পদক্ষেপ

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

- হাঁপানি জীবনের জন্য হুমকি হতে পারে
- পিক ক্লো করার চেষ্টা করবেন না
- অ্যাম্বুলেন্সের জন্য অপেক্ষা করাকালীন সময়ে এবং আপনার স্পেসার ব্যবহার করার সময়ে, আপনার নীল ইনহেলারের 1 টি পাফ একেকবারে নিন, প্রতি 30 সেকেন্ডে, 4-5 টি শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য স্বাভাবিক হারে শ্বাস নিন।
- আপনি যেখানে আছেন সেখানে থাকুন এবং শান্ত থাকুন
- যদি আপনার শিশু সড়া না দেয় এবং অ্যালার্জির জন্য অ্যাডেনালিন পেন থাকে-এখনই ব্যবহার করুন।

অতিরিক্ত মন্তব্য অথবা তথ্য

.....

.....

.....

.....

.....

.....