

মনে রাখবেন:

যদি আপনার ঠান্ডা লেগে থাকে, তাহলে আপনি আপনার ট্রিগারগুলির প্রতি আরও সংবেদনশীল হতে পারেন এবং আপনার AIR ইনহেলার আরও ঘন ঘন ব্যবহার করার প্রয়োজন হতে পারে।

ব্যায়ামের সময় দ্রুত এবং গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া স্বাভাবিক। এর জন্য আপনার AIR ইনহেলারের অতিরিক্ত দুটি প্যাফ নিন যদি আপনি:

- এছাড়াও শ্বাসকষ্ট, কাশি বা বুকে টান অনুভব করা অথবা
- ব্যায়াম বন্ধ করার পরেও শ্বাসকষ্ট দূর হয় না।

আমার ট্রিগারগুলি হল:

-
-
-
-

সাধারণ ট্রিগারগুলি হল:

- ভাইরাস
- আবহাওয়ার পরিবর্তন
- ঘরের ধুলোর মাইট
- পশুর পশম, পালক এবং তাদের বিছানাপত্র
- খাবার
- ব্যায়াম
- মন খারাপ, কষ্ট এবং আবেগ
- ঘরের ভেতরের বায়ু দূষণ (যেমন স্যাঁতসেঁতে এবং ছত্রাক)
- বাইরের বায়ু দূষণ (যেমন গাড়ির ধোঁয়া)

অতিরিক্ত মন্তব্য:

-
-
-

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

.....

.....

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

.....

.....

আপনার এআইআর ইনহেলারকে বলা হয়
আপনার সর্বোচ্চ প্যাফ একবারে হল আপনার **১২**
সর্বোচ্চ প্যাফ প্রতিদিন হল **২৪**

প্রস্তুতবিত ওয়েবসাইট

www.beatasthma.co.uk

অ্যাজমা+লুংইউকে:

www.asthma.org.uk

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

এই লিফলেটটি রঙিন মুদ্রণের জন্য তৈরি।

**১২+ বছর আকাশবাণী
হাঁপানি কর্ম পরিকল্পনা**

বেস

তা



আপনার সাথে দেখা করার সময় দয়া করে এটি সাথে করে নিন
ডাক্তার বা হাঁপানি নার্স।

সবুজ অঞ্চল-ভালো



আপনার হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে থাকে যদি:

- তোমার শ্বাস-প্রশ্বাস ভালো লাগছে।
- তোমার কাশি বা শ্বাসকষ্ট নেই।
- কাশির কারণে তোমার ঘুমের ব্যাঘাত ঘটে না।
- তুমি তোমার স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে পারো।
- তুমি স্কুল মিস করো না।
- তোমার সর্বোচ্চ প্রবাহ তোমার সেরোর

কাছাকাছি সেরা শিখর প্রবাহ

গ্রিন জোন অ্যাকশন

- যদি আপনার কাশি, শ্বাসকষ্ট, বুকে টান বা শ্বাসকষ্টের লক্ষণ থাকে:
 - আপনার স্পেসার দিয়ে আপনার AIR ইনহেলারের 2টি প্যাফ নিন, একবারে 1টি প্যাফ।
 - প্রয়োজনে ২ মিনিট পর পর একবার এটি পুনরাবৃত্তি করতে পারেন।
 - এতে তোমার ভালো লাগবে
 - আপনার হাঁপানি ভালো থাকলে অতিরিক্ত প্যাফের প্রয়োজন খুব কমই হওয়া উচিত।

যদি আপনার নিয়মিত প্যাফ খাওয়ার প্রয়োজন হয় আপনার এআইআর ইনহেলার বা আপনার হাঁপানি স্বাভাবিক কার্যকলাপ বা ঘুমের সাথে হস্তক্ষেপ করে, তাহলে একটি পর্যালোচনার ব্যবস্থা করুন আপনার হাঁপানি নার্স বা জিপি

গুরুত্বপূর্ণ:

যদি আপনার ৪ বার প্যাফ হয়ে থাকে এবং তারপরও লক্ষণগুলি থেকে যায়:

এ যান অ্যাম্বার জোন

অ্যাম্বার জোন -সতর্কতা



আপনার হাঁপানি (অ্যাস্থমা) আরও খারাপ হচ্ছে এমন সতর্কতামূলক লক্ষণ:

- আপনি আপনার AIR ইনহেলারের ৪টি প্যাফ ব্যবহার করেছেন, কিন্তু আপনার এখনও কাশি, শ্বাসকষ্ট, 'বুক শক্ত', অথবা শ্বাসকষ্ট অনুভব হচ্ছে।
- তোমার লক্ষণগুলি তোমাকে রাতে জাগিয়ে তুলছে
- তুমি খেলতে/ব্যায়াম করতে পারো না অথবা খেলা/ব্যায়াম করা কঠিন।
- তোমার সর্বোচ্চ শিখরপ্রবাহ নিচে নেমে আসে

অ্যাম্বার জোন অ্যাকশন

- আপনার স্পেসার দিয়ে আপনার AIR ইনহেলারের আরও 2টি প্যাফ নিন।
- প্রয়োজন হলে কয়েক মিনিট পর আপনি এটি পুনরাবৃত্তি করতে পারেন যতক্ষণ না আপনার মোট ৮টি প্যাফ
- তুমি অবশ্যই আপনার ভালো বোধ হলেও, পরবর্তী ২৪ ঘন্টার মধ্যে একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের (জিপি, হাঁপানি নার্স, ওয়াক ইন সেন্টার বা কাজের বাইরের পরিষেবা) সাথে দেখা করুন।
- ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়ার জন্য আপনার লক্ষণ এবং পিক ফ্লো রিডিং রেকর্ড রাখা শুরু করুন।
- আপনার কখনই ১ দিনে মোট ২৪টির বেশি AIR ইনহেলার ডোজ গ্রহণ করা উচিত নয়।

গুরুত্বপূর্ণ যদি আপনার:

একবারে ৮টি প্যাফ
অথবা
একদিনে মোট ২৪টি প্যাফ
এবং
এখনও লক্ষণ আছে

এ যান লাল অঞ্চল

রেড জোন -তীব্র



আপনি যদি রেড জোনে থাকেন:

- একবারে ৮টি বাতাসের প্যাফ
অথবা
আপনার দৈনিক সর্বোচ্চ ২৪টি প্যাফ
এবং
- তুমি এখনও জোরে জোরে শ্বাস নিচ্ছে।
- তুমি এখনও টানটান এবং শ্বাসকষ্ট অনুভব করছো?
- তুমি এতটাই নিঃশ্বাস ফেলছো যে একটা বাক্যও বলতে পারছো না।
- তুমি ভীত এবং ক্লান্ত বোধ করছো।

অন্যান্য গুরুতর লক্ষণগুলি হল:

- রঙ পরিবর্তন - খুব ফ্যাকাশে / ধূসর / নীল
- শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য প্যাফ এবং ঘাড়ের পেপী ব্যবহার করা, নাক ফুলে যাওয়া

রেড জোন অ্যাকশন

- উঠে বসুন এবং শান্ত থাকার চেষ্টা করুন।
- আপনার স্পেসার দিয়ে আপনার এআইআর ইনহেলারের আরও ৪টি প্যাফ নিন, প্রয়োজন অনুযায়ী একবারে একটি করে।
- টানা ১২টি প্যাফ খাওয়ার পর যদি আপনি ভালো বোধ করেন, তাহলে আগামী কয়েক ঘন্টার মধ্যে জরুরি চিকিৎসা পর্যালোচনার ব্যবস্থা করুন।
- যদি আপনার উপরে তালিকাভুক্ত লক্ষণগুলি এখনও থাকে:

৯৯৯ নম্বরে কল করুন

হাঁপানি জীবন হুমকিস্বরূপ হতে পারে

- যদি ১০ মিনিট পরেও অ্যাম্বুলেন্স না আসে, তাহলে আবার ফোন করুন।
- পিক ফ্লো করার চেষ্টা করবেন না
- অ্যাম্বুলেন্সের জন্য অপেক্ষা করার সময়ও যদি আপনার লক্ষণগুলি থাকে, তাহলে আপনার স্পেসার দিয়ে প্রতি ২ মিনিট অন্তর ১টি করে প্যাফ নিন।
- যদি আপনার AIR ইনহেলার না থাকে, কিন্তু আপনার কাছে স্পেসার সহ একটি নীল ইনহেলারের অ্যাক্সেস থাকে, তাহলে এটি ব্যবহার করুন। অ্যাম্বুলেন্স না আসা পর্যন্ত প্রতি ৩০ সেকেন্ড অন্তর ৪-৫ বার স্বাভাবিক হারে শ্বাস-প্রশ্বাস নিন, একবারে ১টি প্যাফ নিন।