

মনে রাখবেন:

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

ব্যায়ামের সময় দ্রুত এবং গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া স্বাভাবিক। এর জন্য শুধুমাত্র আপনার MART ইনহেলারটি অতিরিক্ত চুষুন 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 অ্যাজমা নার্সের নাম
এবং টেলিফোন নম্বর হল:**

.....

.....

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

.....

.....

আপনার নিয়মিত হাঁপানির চিকিৎসা:

আপনার MART ইনহেলারকে বলা হয়:

..... একদিনে তোমার
সর্বোচ্চ চুষে ফেলার ক্ষমতা হল ..৮.. এক দিনে
তোমার সর্বোচ্চ চুষে ফেলার ক্ষমতা হল ..৪..

আপনার অন্যান্য নিয়মিত চিকিৎসা:

.....

.....

প্রস্তুতাবিত ওয়েবসাইট

www.beatasthma.co.uk

অ্যাজমা+লুংইউকে:

www.asthmaandlung.org.uk

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

এই লিফলেটটি রঙিন মুদ্রণের জন্য তৈরি।

**৫-১১ বছর মার্ট
হাঁপানি ব্যবস্থাপনা**

পরিকল্পনা করুন

সেরা পিক ফ্লো

তারিখ



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

সবুজ অঞ্চল - ভালো



আপনার ১টি ইনহেলার ডিভাইস আছে যা আপনার প্রতিরোধক এবং উপশমকারী ইনহেলার হিসেবে ব্যবহৃত হয়। এটি একটি হিসাবে পরিচিত **মার্ট** ইনহেলার

তুমি সকালে _____ চুষো তুমি রাতে _____ চুষো

আপনার অন্যান্য নিয়মিত হাঁপানির চিকিৎসার সাথে এটি প্রতিদিন খাওয়া উচিত, এমনকি যখন আপনি সুস্থ থাকেন তখনও।
তোমার এটা সবসময় তোমার সাথে রাখা উচিত।

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।
- আপনার পিক ফ্লো, আপনার চারপাশে সবচেয়ে ভালোভাবে থাকে.....

গ্রিন জোন অ্যাকশন

- যদি আপনার কাশি, শ্বাসকষ্ট, বুকে টান বা শ্বাসকষ্টের লক্ষণ থাকে:
 - আপনার MART ইনহেলারটি একবার চুষুন।
 - এতে তোমার ভালো লাগবে
 - আপনার হাঁপানি ভালো থাকলে খুব কমই অতিরিক্ত চোষার প্রয়োজন হবে।

যদি আপনার নিয়মিত অতিরিক্ত MART খাওয়ার প্রয়োজন হয় অথবা আপনার হাঁপানি স্বাভাবিক কার্যকলাপ বা ঘুমের সাথে ব্যাঘাত ঘটায়, তাহলে আপনার হাঁপানি নার্স বা জিপির সাথে একটি পর্যালোচনার ব্যবস্থা করুন।

যদি আপনার অতিরিক্ত ১ বার চোষা হয়ে থাকে এবং তবুও লক্ষণগুলি থাকে:

এ যান অ্যাম্বার জোন

অ্যাম্বার জোন - সতর্কতা



আপনার হাঁপানি আরও খারাপ হচ্ছে এমন সতর্কতামূলক লক্ষণ

- আপনি আপনার MART ইনহেলারটি অতিরিক্ত ১ বার চুষেছেন, কিন্তু আপনার এখনও কাশি, শ্বাসকষ্ট বা 'আঁটসাঁট' বুক এবং শ্বাসকষ্ট অনুভব হচ্ছে।
- আপনার সর্বোচ্চ প্রবাহ প্রায় এক তৃতীয়াংশ কমে গেছে।

১/৩ ভাগ নিচে শীর্ষ প্রবাহ.....

অ্যাম্বার জোন অ্যাকশন

আপনার স্বাভাবিক ওষুধ চালিয়ে যান এবং

- তোমার MART ইনহেলারটি আবার চুষে নাও।
- প্রয়োজন হলে কয়েক মিনিট পর আপনি এটি পুনরাবৃত্তি করতে পারেন যতক্ষণ না আপনার মোট ৩টি অতিরিক্ত খারাপ
- **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 ৮টির বেশি MART ডোজ গ্রহণ করা উচিত নয়।

গুরুত্বপূর্ণ:

যদি আপনার:

একবারে ৩টি অতিরিক্ত স্তন্যপান
অথবা একদিনে মোট ৮টি স্তন্যপান
এবং এখনও লক্ষণগুলি রয়েছে

এ যান লাল অঞ্চল

রেড জোন - তীব্র



আপনি যদি রেড জোনে থাকেন:

একবারে ৩টি অতিরিক্ত MART পান করুন
অথবা
আপনার দৈনিক সর্বোচ্চ ৮টি খারাপ
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 পঁজর এবং ঘাড়ের পেশী ব্যবহার করা, নাক ফুলে যাওয়া

রেড জোন অ্যাকশন

- **উঠে বসুন** এবং শান্ত থাকার চেষ্টা করুন।
- **আপনার MART ইনহেলারটি আরও ১ বার চুষুন।**
- টানা ৪ বার স্তন্যপানের 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 প্রতি ২ মিনিট অন্তর ১ বার চুষতে থাকুন।
- যদি আপনার MART ইনহেলারটি পাওয়া না যায়, তাহলে স্পেসার সহ নীল ইনহেলারটি ব্যবহার করুন। অ্যাম্বুলেন্স না আসা পর্যন্ত প্রতি ৩০ সেকেন্ড অন্তর ৪-৫ বার স্বাভাবিক হারে শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য একবারে ১টি পাফ নিন।
- যদি যুবকটি অজ্ঞান হয়ে পড়ে এবং অ্যালার্জির জন্য অ্যাড্রেনালিন কলম থাকে - তাহলে এখনই এটি ব্যবহার করুন।