

## মনে রাখবেন:

যদি আপনার ঠান্ডা লেগে থাকে, তাহলে আপনি আপনার ট্রিগারগুলির প্রতি আরও সংবেদনশীল হতে পারেন এবং আপনার রিলিভার (নীল) ইনহেলারের আরও ঘন ঘন ব্যবহার করার প্রয়োজন হতে পারে।

ব্যায়ামের সময় দ্রুত এবং গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া স্বাভাবিক। এর জন্য আপনার রিলিভার (নীল) ইনহেলারের অতিরিক্ত পাফ/সাক শুধুমাত্র তখনই 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 অ্যাজমা নার্সের নাম এবং টেলিফোন নম্বর হল:

.....

.....

.....

.....

## আপনার ডাক্তারের নাম এবং টেলিফোন নম্বরটি হল:

.....

.....

প্রস্তুতবিত ওয়েবসাইট  
[www.beatasthma.co.uk](http://www.beatasthma.co.uk)

অ্যাজমা+লুংইউকে:  
[www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk)

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

এই লিফলেটটি রঙিন মুদ্রণের জন্য তৈরি।

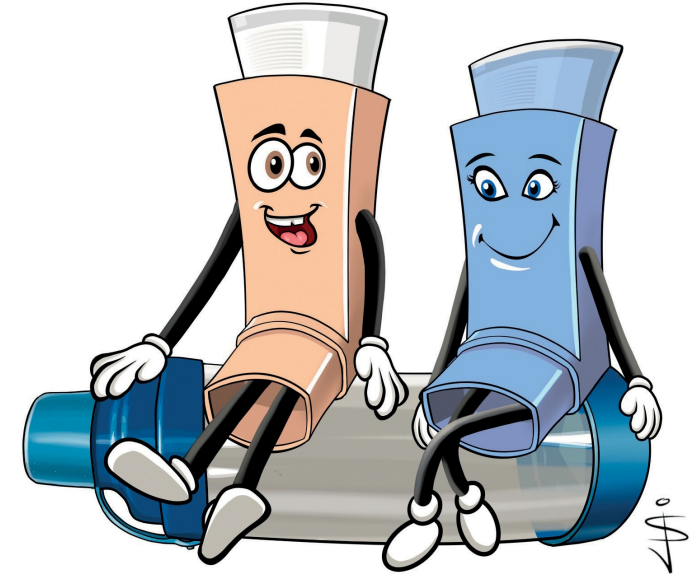


## হাঁপানি ব্যবস্থাপনা

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 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।
- যদি তুমি তোমার পিক ফলো পরীক্ষা করো, তাহলে এটি তোমার সেবোর কাছাকাছি।

### সেরা শিখর প্রবাহ

## গ্রিন জোন অ্যাকশন- নাও তোমার সাধারণ ওষুধ

### আপনার প্রতিরোধক ইনহেলার

হল এর রঙ হল

তুমি নাও ..... প্রতিদিন সকালে ফুলে ওঠে/চুষে খায়

তুমি নাও ..... প্রতি রাতে ফুলে ওঠে/চুষে খায়

তুমি প্রতিদিন এটা করো, এমনকি যখন তুমি ভালো আছো।

অন্যান্য হাঁপানির ওষুধ তুমি যেগুলো নিচ্ছো সেগুলো হলো:

### আপনার রিলিভার ইনহেলার

এর রঙ হল

তুমি নাও ..... ৩ বার পর্যন্ত ফুলে ওঠে/চুষে খায়

লক্ষণগুলির জন্য সপ্তাহ

যদি আপনার লক্ষণগুলির জন্য সপ্তাহে 3 বারের বেশি আপনার রিলিভার ইনহেলার ব্যবহার করার প্রয়োজন হয়,

## এ যান অ্যাম্বার জোন

## অ্যাম্বার জোন - সতর্কতা



যদি আপনার নিয়মিত রিলিভার ব্যবহার করার প্রয়োজন হয় সপ্তাহে ৩ বারের বেশি ইনহেলার ব্যবহার করলে, অথবা আপনার হাঁপানি স্বাভাবিক কার্যকলাপ বা ঘুমের ব্যাঘাত ঘটায়, আপনার হাঁপানি নার্স বা জিপির সাথে একটি পর্যালোচনার ব্যবস্থা করুন।

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

- আপনার লক্ষণগুলি আছে (কাশি, শ্বাসকষ্ট, 'বুকে শক্ত হওয়া' বা শ্বাসকষ্ট অনুভব করা)
- আপনার স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি রিলিভার ইনহেলারের প্রয়োজন
- তোমার উপশমকারী দীর্ঘস্থায়ী নয়। চার ঘন্টা.
- আপনার সর্বোচ্চ প্রবাহ প্রায় এক তৃতীয়াংশ কমে গেছে।

### ১/৩ ভাগ নিচে শীর্ষ প্রবাহ

## অ্যাম্বার জোন অ্যাকশন- চলিয়ে যান আপনার সাধারণ ওষুধ এবং

- নিন ২টি প্যাক আপনার স্পেসার দিয়ে নীল ইনহেলারটি একবারে ১টি প্যাক করুন। যদি আপনার এখনও লক্ষণগুলি থাকে, তাহলে প্রতি ১০ মিনিট অন্তর এটি করতে থাকুন, সর্বোচ্চ ৬টি প্যাক।

- তুমি এটা প্রতি ৪ ঘন্টা অন্তর করতে পারো কিন্তু অবশ্যই আপনি যদি ভালো বোধ করেন, তবুও পরবর্তী ২৪ ঘন্টার মধ্যে আপনার জিপি সার্জারিতে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন।

- যদি আপনার প্রতি ৪ ঘন্টা অন্তর এটি করার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনাকে আজই আপনার জিপির সাথে দেখা করতে হবে অথবা A & E-তে যেতে হবে।

- ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়ার জন্য আপনার লক্ষণ এবং পিক ফ্লো রিডিং রেকর্ড রাখা শুরু করুন।

### গুরুত্বপূর্ণ:

- যদি তোমার পরে ৬টি প্যাক, আপনার এখনও কর্মবর্ধমান শ্বাসকষ্ট বা বুকে টান অনুভব হচ্ছে

## এ যানলাল অঞ্চল

## রেড জোন - তীব্র



- তুমি এখনও জোরে জোরে শ্বাস নিচ্ছো।
- 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 পাঁজর এবং ঘাড়ের পেশী ব্যবহার করা, নাক ফুলে যাওয়া

## রেড জোন অ্যাকশন

### নীল ইনহেলারের ১০টি প্যাক নিন

একটি স্পেসার এবং ৯৯৯ নম্বরে কল করুন

### হাঁপানি জীবন হুমকিস্বরূপ হতে পারে

- তুমি যেখানে আছো সেখানেই থাকো এবং শান্ত থাকো।
- পিক ফ্লো করার চেষ্টা করবেন না
- অ্যাম্বুলেন্সের জন্য অপেক্ষা করার সময় এবং আপনার স্পেসার ব্যবহার করার সময়, আপনার নীল ইনহেলারটি একবারে 1 টি প্যাক নিন, প্রতি 30 সেকেন্ডে 4-5 শ্বাসের জন্য স্বাভাবিক হারে শ্বাস নিন।
- যদি ১০ মিনিট পরেও অ্যাম্বুলেন্স না আসে, তাহলে আবার ফোন করুন।
- যদি আপনার শিশু অসাড় হয়ে পড়ে এবং অ্যালার্জির জন্য অ্যাড্রেনালিন কলম ব্যবহার করে - তাহলে এখনই এটি ব্যবহার করুন।

### অতিরিক্ত মনত্ব বা তথ্য