

হাঁপানি



Check list for going out:

- Ü আমার সাথে আমার রিলিভার ইনহেলার আছে।
- Ü আমার ফোনটাও আছে এবং এটা ফুল চার্জড।
- Ü আমি জানি আমি কোথায় যাচ্ছি এবং আমার বাবা-মা বা যত্নশীলকে বলেছি
- Ü আমি পরীক্ষা করে দেখেছি যে আমার পরিচিত কোনও ট্রিগারের (যেমন পুরাণী) সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা আছে কিনা।
- Ü আমি জানি কিভাবে আমি বাড়ি ফিরছি, আদর্শভাবে লিফট নেওয়া এবং ঠান্ডা বাতাসে দীর্ঘকক্ষণ থাকা এড়িয়ে চলা।

আমরা আশা করি এই তথ্যপত্রটি সহায়ক হয়েছে, তবে এটি কোনওভাবেই ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলার বিকল্প নয়। আপনার যদি আরও তথ্যের প্রয়োজন মনে হয় তবে দয়া করে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন অথবা আমাদের ওয়েবসাইটটি দেখুন:

www.beatasthma.co.uk

How to keep safe when going out at night



তরুণদের জন্য তথ্য

Nighttime cough and asthma

বাইরে যাওয়া বড় হওয়া এবং তরুণ বয়সে পরিণত হওয়ার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অংশগুলির মধ্যে একটি।

কিন্তু, যদি আপনার হাঁপানি থাকে, তাহলে রাতে বাইরে বেরোনো, তা সে ঘরের পার্টিতে, পার্কে বা নাইট ক্লাবে যাই হোক না কেন, আপনাকে সম্ভাব্য গুরুতর হাঁপানি আক্রমণের ঝুঁকিতে ফেলতে পারে।

সৌভাগ্যবশত, যদি আপনি কয়েকটি সহজ পদক্ষেপ অনুসরণ করেন, তাহলে আপনি যতটা সম্ভব নিরাপদ থাকতে পারবেন, এবং আপনার বন্ধুদের সাথে চিন্তামুক্তভাবে একটি ভালো রাত কাটানোর সুযোগ থাকবে।

How can a nighttime cough affect my asthma?

রাতে বাইরে যাওয়ার প্রস্তুতি নেওয়ার সময় আপনার হাঁপানির কথা ভুলে যাওয়া সহজ।

আসলে, রাতে বাইরে বের হওয়া আপনার হাঁপানির জন্য বিশেষভাবে চ্যালেঞ্জিং সময় হতে পারে তার বেশ কয়েকটি কারণ রয়েছে:

- রাতের ঠান্ডা বাতাস, বিশেষ করে সন্ধ্যার পরে যখন আপনি হেঁটে বাড়ি ফেরেন, তখন আপনার হাঁপানির কারণ হতে পারে।
- আপনি সিগারেটের ধোঁয়া বা অন্যান্য পদার্থের সংস্পর্শে আসতে পারেন যা আপনার হাঁপানির কারণ হতে পারে।
- তুমি এবং তোমার বন্ধুরা হয়তো মদ্যপান করছেন যা তোমার পরিস্থিতি কখন খারাপ হচ্ছে তা শনাক্ত করার ক্ষমতা এবং দ্রুত কিছু করার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করবে।
- তুমি হয়তো অপরিচিত কোথাও আছো এবং সাহায্যের জন্য কীভাবে ডাকতে হয় তা জানো না, এমনকি যদি তুমি সাহায্যের জন্য ডাকো, তাহলে তুমি কোথায় আছো তাও জানো না।

How can I stay safe?

বাইরে বের হওয়ার সময় আপনার কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় মনে রাখা উচিত:

- কোনও বাড়িতে পার্টিতে যাওয়ার সময় পরীক্ষা করে দেখুন যে এমন কোনও পোষা প্রাণী আছে কিনা যার প্রতি আপনার অ্যালার্জি হতে পারে।
- তুমি কোথায় যাবে তার সঠিক ঠিকানা জেনে নাও এবং তোমার বাবা-মা বা পরিচর্যাকারীকে বলো তুমি কোথায় যাবে।
- ধূমপান স্থান বা ধূমপানকারী ব্যক্তিদের থেকে দূরে থাকুন।
- আপনার ফোনটি সম্পূর্ণ চার্জ করা আছে কিনা তা নিশ্চিত করুন।
- সর্বদা আপনার রিলিভার ইনহেলারটি সাথে রাখুন এবং আপনার ব্যক্তিগতকৃত হাঁপানি কর্ম পরিকল্পনায় পরামর্শ অনুসারে এটি ব্যবহার করতে ভুলবেন না। যদি আপনি আপনার সর্বোচ্চ নিরাপদ শ্বাসকষ্ট বা স্তন্যপান করেন এবং তবুও অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে অ্যাম্বুলেন্স কল করতে বা কোনও বন্ধুকে জিজ্ঞাসা করতে ভয় পাবেন না। অ্যাম্বুলেন্স অক্সিজেন নিয়ে আসবে এবং এটি আপনাকে নিরাপদ রাখতে সাহায্য করতে পারে।
- নিশ্চিত করুন যে আপনি কীভাবে বাড়ি ফিরছেন তা জানেন, এবং কমপক্ষে একজন বন্ধু মদ্যপান করছে না এবং আপনার পৌঁছানোর জন্য দায়ী।



এই সহজ পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করে, আপনি নিজেকে যতটা সম্ভব সুস্থ থাকতে সাহায্য করছেন, যাতে আপনি নিজেকে উপভোগ করতে এবং মজা করতে পারেন!