Przetłumaczone: angielski - polski - www.onlinedoctranslator.com

ASTMA

Check list for going out:

- ü Mam przy sobie inhalator z lekiem łagodzącym
- ü objawy, mam telefon i jest on w pełni naładowany
- ü Wiem, dokąd idę i powiedziałem o tym rodzicom lub opiekunom
- ü Sprawdziłem, czy istnieje prawdopodobieństwo narażenia na którykolwiek ze znanych mi czynników wyzwalających (np. zwierzęta)
- ü Wiem, jak wrócić do domu, najlepiej biorąc samochód i unikając długotrwałego wystawienia na zimne powietrze.

Mamy nadzieję, że ta informacja była pomocna, ale w żadnym wypadku nie zastąpi rozmowy z lekarzem lub pielęgniarką. Prosimy o zadawanie pytań, jeśli uważasz, że potrzebujesz więcej informacji lub zajrzyj na naszą stronę internetową:

www.beatasthma.co.uk

beat asthma

How to keep safe when going out at night

Informacje dla młodzieży

Nights out and asthma

Wychodzenie z domu jest jednym z najważniejszych elementów dorastania i stawania się młodym dorosłym.

Jeśli jednak chorujesz na astmę, wyjście wieczorem, na imprezę, do parku lub klubu nocnego, może narazić Cię na ryzyko wystąpienia poważnego ataku astmy.

Na szczęście, jeśli zastosujesz się do kilku prostych zasad, możesz być tak bezpieczny, jak to tylko możliwe, a wtedy będziesz mógł cieszyć się udanym wieczorem ze znajomymi bez zmartwień.

How can a night out affect my asthma?

Łatwo zapomnieć o astmie, gdy szykujesz się do wieczornego wyjścia.

W rzeczywistości istnieje wiele powodów, dla których wychodzenie wieczorem może być szczególnie trudne w przypadku astmy:

- Zimniejsze powietrze w nocy, zwłaszcza podczas powrotu do domu późnym wieczorem, może wywołać napad astmy.
- Możesz być narażony na dym papierosowy lub inne substancje, które mogą wywołać astmę
- Ty i Twoi znajomi możecie pić alkohol, co może mieć wpływ na Twoją zdolność rozpoznawania, kiedy sytuacja się pogarsza, oraz na Twoją zdolność do szybkiego podjęcia działań w tej sprawie
- Możesz znajdować się w nieznanym miejscu i nie wiedzieć, jak wezwać pomoc, a nawet gdzie się znajdujesz, jeśli wiesz, że musisz wezwać pomoc.

How can I stay safe?

Wychodząc z domu, należy pamiętać o kilku ważnych rzeczach:

- Jeśli wybierasz się na imprezę domową, sprawdź, czy w pobliżu są zwierzęta, na które możesz mieć alergię.
- Podaj dokładny adres miejsca, do którego się udajesz, i poinformuj rodziców lub opiekunów, gdzie będziesz przebywać.
- Unikaj miejsc dla palących i osób palących.
- Sprawdź, czy Twój telefon jest w pełni naładowany.
- ZAWSZE miej przy sobie inhalator z lekiem łagodzącym objawy i pamiętaj, aby używać go zgodnie z zaleceniami w Twoim Spersonalizowanym Planie Działań na Astmę. Jeśli osiągniesz maksymalną liczbę bezpiecznych wdechów lub ssań i nadal będziesz się źle czuć, nie bój się wezwać karetki lub poprosić o to przyjaciela. Karetka dostarczy tlen, co pomoże Ci zachować bezpieczeństwo.

- Upewnij się, że wiesz, jak wrócić do domu i że co najmniej jeden z twoich przyjaciół nie pije alkoholu i jest odpowiedzialny za to, żebyś tam dotarł.

Stosując się do tych prostych wskazówek, pomagasz sobie zachować jak najlepszą formę wypoczynku, dzięki czemu możesz cieszyć się życiem i dobrze się bawić!