

1. নাম/ পরিচয় পত্রের লেবেল (Name/ ID label)

2. পূরণকারীর নাম (Completed by):

তারিখ (Date):

আপনার স্থানীয় ডাক্তার কর্তৃক ৬ মাসের সময় পূর্ণঃপরীক্ষনীয়

3. যখন সুস্থ থাকবে (When well)

প্রতিষেধক ঔষধ নিন (Take PREVENTER medication):

ব্যায়ামের পূর্বে (Before exercise):

9.

_____ দিন সুস্থ থাকার পর
প্রশমনকারী ঔষধ বন্ধ করে দিন

প্রতিষেধক ঔষধ চালিয়ে যান

4. যখন অসুস্থ থাকবে (-ঠাভা, শন শন শব্দে শ্বাস নেওয়া, কাশি - এই পৃষ্ঠার উল্টোদিকে দেখুন)
(When unwell)

প্রশমনকারী ঔষধ নিন (নীল রঙের প্যাফার):

দিনে ৩ - ৪ বার স্পেসারের সাহায্যে _____ থেকে _____ প্যাফ নিন।

প্রতিষেধক ঔষধ চালিয়ে যান: _____

উন্নতি হচ্ছে

8.

প্রশমনকারী ঔষধ চালিয়ে
যান:

দিনে ৩ - ৪ বার _____
প্যাফ

প্রতিষেধক ঔষধ চালিয়ে
যান

5. (If worsens) যদি আগের চেয়ে খারাপ হয় - বৃকে টান টান অনুভূতি, দ্রুত শ্বাস,
শ্বাস কষ্ট, শ্বাস নেওয়ার জন্য অতিরিক্ত চেষ্টা

প্রশমনকারী ঔষধ নিন (নীল রঙের প্যাফার থেকে):

প্রয়োজনমত প্রতি ৩ - ৪ ঘন্টা অন্তর (দিনে ৬ - ৮ বার) স্পেসারের সাহায্যে _____ থেকে
_____ প্যাফ নিন।

যদি অবস্থার উন্নতি না হয় তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

স্টেরয়েড নিন: _____ দিন ধরে _____ এর _____

মুখ দিয়ে স্টেরয়েড নেওয়ার সময়, দিনে ৩ - ৪ বার প্রশমনকারী ঔষধ নিন।

উন্নতি হচ্ছে

6. (If severe)

অবিলম্বে প্রশমনকারী ঔষধ (নীল রঙের প্যাফার) থেকে ৪ প্যাফ দিন। চার মিনিট পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। যদি
৪ মিনিট এর মধ্যে কোন উন্নতি না হয়, তাহলে আবার ৪ প্যাফ নিন এবং আপনার ডাক্তারের কাছে কিংবা
নিকটস্থ হাসপাতালে যান

যদি শ্বাস নেওয়ার সময় খুব কষ্ট হয়, কথা বলতে অক্ষম হয় অথবা ঠোঁট নীল হয়ে যায় তাহলে '000'
নম্বরে ফোন করে জরুরী ভিত্তিতে অ্যামবুলেন্স ডাকুন।

ডাক্তারের কাছে যাওয়ার পথে অথবা অ্যামবুলেন্স এর জন্য অপেক্ষা করার সময়, নীল রঙের প্যাফার দিতে
থাকুন (প্রতি ৪ মিনিট অন্তর ৪ প্যাফ)।

7. আপনার ডাক্তারের সাথে
দেখা করার সময় অথবা
হাসপাতালে আসার সময়
এই পরিকল্পনাটি সঙ্গে নিয়ে
আসুন।

Take this Asthma
Plan with you
when you go to
the doctor or
hospital.

হাঁপানির আক্রমণের সময় কি খুঁজতে হবে অথবা প্রশমনকারী ঔষধ কখন ব্যবহার করতে হবে (নীল রঙের পাফার)

হুইজ বা শন শন শব্দে শ্বাস: আপনি হয়তো শন শন শব্দ শুনবেন না। হুইজ শনতে একটি হুইসেলের আওয়াজের মত, যা সাধারণতঃ শূন্য যায় যখন বাচ্চা শ্বাস ফেলে।

কাশি: শুনকো কাশি হাঁপানি আক্রমণের একটি লক্ষণ হতে পারে।

বুকে টান টান ভাব বা “ব্যথা”: বয়সে বড় একটি শিশুর বুকে টান টান অনুভূতি হতে পারে। কম বয়সী শিশুরা “বুকে ব্যথা” কিংবা “পেটে ব্যথা” র অভিযোগ করতে পারে।

শ্বাস স্বল্পতা: মনে হয় যেন শ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে।

শ্বাস নেওয়ার জন্য বর্ধিত চেষ্টা: বুকের পাজরের মাঝখানে অথবা নীচে কিংবা কঠনালীর নীচে চুষে নেওয়ার মত দেখানো। কম বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে পেট স্পষ্টভাবে ভিতরে এবং বাহিরের দিকে নড়াচড়া করা। অপেক্ষাকৃত বেশী বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে বুক দ্রুত ফুলে উঠা এবং নেমে যাওয়া।

শ্বাস নিতে কষ্ট

শিশুটি হয়তো কষ্ট করে হাঁ করে শ্বাস নিবে যখন তার বুকের পাজরের মাঝখানে অথবা নীচে কিংবা গলার নীচে চুষে নেওয়ার মত দেখাবে।

What to look for in an attack of Asthma or When to use reliever (blue puffer)

Cough

A continuous cough may be a sign of an asthma attack. It is usually dry in nature and may be worse at night or in the early morning.

Chest tightness or “pain”

An older child may feel chest tightness. Younger children may complain of “chest pain” or “stomach pain”.

Breathing quickly

Stomach moving in and out obviously ; Sucking in between ribs or under ribs or at the base of the neck.

Wheeze

You may or may not hear a wheeze. A wheeze sounds like a whistling noise, which is usually heard when the child breathes out.

আগের চেয়ে সুস্থ হয়ে উঠা

Getting Better

আপনি জানবেন আপনার শিশু আগের চেয়ে সুস্থ হয়ে উঠছে কারণ উপরে বর্ণিত লক্ষণগুলি আগের চেয়ে কম ঘটবে কিংবা চলে যাবে। আপনার শিশুর ভাল হয়ে উঠার সাথে সাথে তাকে প্রশমনকারী ঔষধ (নীল রঙের পাফার) কম নেওয়ার দরকার হবে। (কিছু কিছু শিশুর ব্যায়ামের পূর্বে নীল রঙের পাফারের দরকার হবে)

মনে রাখবেন

Remember

মুখ দিয়ে স্টেরয়েড নেওয়ার সময়, দিনে ৩ - ৪ বার প্রশমনকারী ঔষধ (নীল রঙের পাফার) ব্যবহার করুন।

হাঁপানির আক্রমণের সময় সব লক্ষণগুলিই দেখা যাবে এমন কোন কথা নয়।

লক্ষণগুলি খুব দ্রুত খারাপের দিকে যেতে পারে।

If there is anything you don't understand about this form, please ask your doctor.