

## আমার অ্যাজমার জন্যে মূল করণীয়

আমার মূল করণীয়গুলো এবং আমি সেগুলো সম্পাদন করতে কি করি

যেমন: খুব জ্বর - আমি অ্যান্টিবায়োটিকসহ খাই; দূষণ - আমি ব্যস্ত রাস্তাগুলো এড়িয়ে চলি

## আমার অ্যাজমার পর্যালোচনা

যদিও আমার মাঝে মাঝে অ্যাজমার লক্ষণ থাকে তবুও আমার প্রতি বছর অন্তত একটি নিয়মিত অ্যাজমার পর্যালোচনা করা উচিত। আমি আনব:

- আমার এআইআর অ্যাজমা অ্যাকশন প্ল্যানটি আপডেট করার প্রয়োজন আছে কিনা তা দেখার জন্যে।
- আমার এআইআর ইনহেলারটি আমি সঠিকভাবে ব্যবহার করছি কিনা তা জানার জন্যে।
- যদি আমি একটি ব্যবহার করি তাহলে আমার পিক ফ্লো মিটার জানার জন্যে।
- আমার অ্যাজমা সম্পর্কে আমার প্রশ্নসমূহ।

### পরবর্তী অ্যাজমা পর্যালোচনা তারিখ:

### জিপি/নার্স/স্বাস্থ্যসেবা বিষয়ক পেশাদারদের সাথে যোগাযোগের বিশদ বিবরণ

নাম:

ফোন নাম্বার:

আউট-অফ-আওয়ারে যোগাযোগ নাম্বার (আপনার জিপি সার্জারিকে জিজ্ঞাসা করুন যে নাম্বারগুলো বন্ধ হলে কাকে কল করতে হবে)

নাম:

ফোন নাম্বার:

2024 সালে জৈরি; পরবর্তী পর্যালোচনা 2027 সালে

অ্যাজমা এবং লাং ইউকে একটি দাতব্য সংস্থা যে কোম্পানির নিবন্ধন নাম্বার 01863614 গ্যারান্টি সহ, ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে নিবন্ধিত দাতব্য নাম্বার 326730, স্কটল্যান্ডে SC038415 এবং আইল অফ ম্যান-এ 11771

## এই পরিকল্পনাটি কীভাবে ব্যবহার করবেন

- 1 এটি সহজে খুঁজে পাওয়া যাবে এমন কোথাও রাখুন যেমন আপনার ফ্রিজের দরজা, নোটিশবোর্ড বা বেডসাইড টেবিলের মতো জায়গায়।
- 2 এটি আপনার মোবাইল ফোন বা ট্যাবলেটে রাখুন যেন আপনি যেখানেই থাকুন না কেন এটি সহজে চেক করতে পারেন।
- 3 আপনি আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব বা যাদের সাথে থাকেন তাদের সাথে এটি শেয়ার করুন যেন তারা কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারবে তা জানে।
- 4 আপনি প্রতি বার অ্যাজমা অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় এটি সাথে নিয়ে যাবেন। যদি আপনার ডাক্তার, নার্স বা অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা বিষয়ক পেশাদারদের আপনার জন্যে তাদের পরামর্শ পরিবর্তন হয় তাহলে আপনি আপনার পরিকল্পনাটি আপডেট করতে বলুন।

## আরও অধিক পরামর্শ + সহায়তা পান অ্যাজমা + লাং ইউকে থেকে

আপনার অ্যাজমা কর্মপ্রক্রিয়া পরিচালনার বিষয়ে একজন শ্বাস-প্রশ্বাস-সম্বন্ধীয় বিশেষজ্ঞ নার্সের সাথে কথা বলুন: **0300 222 5800** নাম্বারে (সোম-শুক্র, সকাল 9টা - বিকাল 5টা)

হোয়াটসঅ্যাপে আমাদের শ্বাস-প্রশ্বাস-সম্বন্ধীয় বিশেষজ্ঞ নার্সদের মেসেজ করুন: **07999 377 775** নাম্বারে

আমাদের ওয়েবসাইটে আরও জানুন: [AsthmaAndLung.org.uk/AIR](http://AsthmaAndLung.org.uk/AIR)

আমাদের অনলাইন বা ব্যক্তিগত সহায়তা গ্রুপগুলোর মধ্যে একটিতে যোগ দিন: [AsthmaAndLung.org.uk/groups-support](http://AsthmaAndLung.org.uk/groups-support)

আপনার অ্যাজমা সম্পর্কে খবর এবং টিপস পেতে ফেসবুক, এক্স (পূর্বে টুইটার নামে পরিচিত ছিল), এবং ইন্সটাগ্রামে আমাদের অনুসরণ করুন।



আপনার এআইআর ইনহেলার কীভাবে ব্যবহার করবেন তা জানতে আমাদের ইনহেলার ভিডিওগুলো দেখুন: [AsthmaAndLung.org.uk/inhaler-videos](http://AsthmaAndLung.org.uk/inhaler-videos)

## অ্যাজমা বিষয়ক প্রশ্নসমূহ

আমাদের শ্বাস-প্রশ্বাস-সম্বন্ধীয় বিশেষজ্ঞ নার্সদের কল করুন **0300 222 5800** নাম্বারে হোয়াটসঅ্যাপে **07999 377 775** নাম্বারে কল করুন (সোমবার-শুক্রবার, সকাল 9টা - বিকাল 5টা)



# আপনার এআইআর অ্যাজমা কর্মপ্রক্রিয়া পরিকল্পনা

আপনি আপনার ডাক্তার, নার্স বা অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা বিষয়ক পেশাদারদের সাহায্য নিয়ে এটি পূরণ করুন।

নাম এবং তারিখ:

# 1 প্রতিদিন অ্যাজমার যত্ন:

আমার এআইআর (অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি রিলিভার) ইনহেলারে আছে:

- আমার শ্বাসনালীতে প্রদাহের চিকিৎসার জন্যে একটি স্টেরয়েড ঔষধ।
- আমার শ্বাসনালী খোলার জন্যে ফর্মোটেরল নামক একটি উপশমকারী ঔষধ।
- আমার এআইআর ইনহেলারকে বলা হয় (নাম দিন)**

আমি প্রতিদিন আমার সাথে আমার এআইআর ইনহেলার বহন করি যেন আমার অ্যাজমার লক্ষণ দেখা দিলেই আমি এটি ব্যবহার করতে পারি।

আমি আমার এআইআর ইনহেলারের **একটি প্যাক** নেই যদি:

- আমি হাঁসফাঁস অনুভব করি।
- আমার বুকে শক্ত লাগা অনুভব করি।
- আমার শ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে এমন অনুভব হয়।
- আমার কাশি হয়।

কয়েক মিনিটের পরেও যদি আমার উপসর্গের কোনো উন্নতি না হয় তাহলে আমি আরেকটি প্যাক নিতে পারি।

আমার একসাথে কোনো এক সময়ে **বেশী প্যাক** গ্রহণ করা উচিত নয়।

আমি আমার এআইআর ইনহেলার প্রয়োজন অনুসারে ব্যবহার করা চালিয়ে যেতে পারি যদি:

- দিনে আমার অ্যাজমার কিছু বা কোনো লক্ষণ নেই, এবং রাতে কোনোটিই নেই।
- আমি সাধারণত যা করি তার সবকিছু করতে পারি (যেমন কাজ করা, সক্রিয় থাকা, সামাজিকীকরণ)।
- আমার ফ্লো স্কোর সর্বোচ্চ বা কাছাকাছি থাকে
- মাঝে মাঝে আমার এআইআর ইনহেলার ব্যবহার করতে হবে আমার জিপি বা নার্সের পরামর্শ অনুযায়ী।

**প্রতিদিন আমার অ্যাজমা ব্যবস্থাপনার জন্যে অন্যান্য পরামর্শ:**

# 2 যখন আমি বেশ খারাপ অনুভব করি:

আমি বেশ খারাপ অনুভব করলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আমার ডাক্তার, নার্স বা অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা বিষয়ক পেশাদারদের সাথে যোগাযোগ করা প্রয়োজন।

আমার যদি এই লক্ষণগুলো এবং উপসর্গগুলোর মধ্যে কোনোটি থাকে তবে আমার তাদের সাথে যোগাযোগ করা উচিত:

- আমার লক্ষণগুলো আরোও খারাপ হচ্ছে (হাঁসফাঁস, বুক শক্ত, শ্বাসকষ্ট, কাশি)।
- আমার লক্ষণগুলো আমাকে রাতে ঘুম থেকে জাগিয়ে তুলছে।
- আমার উপসর্গগুলো আমার দৈনন্দিন জীবনকে বেশ প্রভাবিত করছে (কাজ করা, সক্রিয় থাকা, সামাজিকীকরণ)।
- আমার পিক ফ্লো স্কোর নিচে নেমে গেলে:

যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আমার জিপি, নার্স বা স্বাস্থ্যসেবা বিষয়ক পেশাদারদের সাথে যোগাযোগ করা উচিত যদি:

আমার নিয়মিতভাবে দিনে **পাফ** বা আরও বেশি এআইআর ইনহেলার ব্যবহার করা প্রয়োজন হয়।

আমার **এআইআর ইনহেলারের সর্বোচ্চ দৈনিক ডোজ** হলো **পাফ নেওয়া**।

আমার অ্যাজমা আরোও খারাপ হলে কী করতে হবে সে সম্পর্কে আমার ডাক্তার, অ্যাজমা বিষয়ক নার্স বা স্বাস্থ্যসেবা বিষয়ক পেশাদারদের অন্যান্য পরামর্শ:

# 3 যখন আমি অ্যাজমা দ্বারা আক্রান্ত হই:

আমি অ্যাজমা দ্বারা আক্রান্ত হচ্ছি যদি আমি এগুলোর কোনোটি অনুভব করি:

- আমার এআইআর ইনহেলার সহায়তা করছে না।
- আমার হাঁটতে বা কথা বলতে অসুবিধা বোধ হয়।
- আমার শ্বাস নিতে কষ্ট অনুভব হয়।
- আমি অনেক শ্বাসকষ্ট বোধ করছি, বা আমার বুকে খুব শক্ত অনুভব হচ্ছে, বা আমার খুব কাশি হচ্ছে।
- আমার সর্বোচ্চ ফ্লো স্কোর নিচে:

## অ্যাজমা অ্যাটাক হলে করণীয় কী

- সোজা হয়ে বসুন - শান্ত থাকার চেষ্টা করুন।
- প্রতি 1 থেকে 3 মিনিটে **আপনার এআইআর ইনহেলারের একটি প্যাক** নিন **সর্বোচ্চ ছয়টি প্যাক পর্যন্ত নেওয়া যাবে**।
- আপনি যদি কোনো সময়ে খারাপ অনুভব করেন **বা** ছয়টি প্যাক নেওয়ার পরেও আপনি ভালো বোধ না করেন **তাহলে অ্যাম্বুলেন্সের জন্যে 999 নাম্বারে কল করুন**।
- অ্যাম্বুলেন্স যদি 10 মিনিটের পরেও না আসে এবং আপনার লক্ষণগুলোর কোনো উন্নতি না হয়, **তাহলে ধাপ 2 পুনরাবৃত্তি করুন**।
- ধাপ 2 পুনরাবৃত্তি করার পরেও যদি আপনার লক্ষণগুলোর কোনো উন্নতি না হয় এবং অ্যাম্বুলেন্স ততক্ষণেও না আসে, **তাহলে অবিলম্বে আবার 999 নাম্বারে যোগাযোগ করুন**।
- যদি আপনার সাথে আপনার এআইআর ইনহেলার না থাকে তাহলে 999 -এ কল করুন**।

## অ্যাজমা দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার পর

আপনি ভালভাবে সুস্থ হতে এবং আবারো অ্যাজমার আক্রমণ প্রতিরোধ করতে এই পরামর্শ অনুসরণ করুন:

- যদি আপনি বাড়িতে আপনার অ্যাজমার আক্রমণের মোকাবিলা করতে চান, তাহলে আজই আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।
- আপনার চিকিৎসা যদি হাসপাতালে করা হয়, তাহলে হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার 48 ঘন্টার মধ্যে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।
- আপনি ভাল অনুভব করতে শুরু করলেও তারা আপনাকে যে ঔষধগুলো লিখে দিয়েছে তা শেষ করুন।
- চিকিৎসার পরেও যদি আপনার অবস্থার উন্নতি না হয় তাহলে জরুরীভাবে আপনার ডাক্তার, নার্স বা অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা বিষয়ক পেশাদারদের সাথে কথা বলুন।