

আমার হাঁপানি সংক্রান্ত পরিকল্পনা

Great Ormond Street
Hospital for Children



NHS Foundation Trust

Great Ormond Street
London WC1N 3JH

নাম _____

T: +44 (0)20 7405 9200
www.gosh.nhs.uk

আমার এটা উপশম করার (রিলিভার) ইনহেলার হচ্ছে _____

আমি _____ পানি নিই। আমার হয়ত নিচের সময়গুলিতে ইনহেলারের দরকার হবে:

- ফিজিক্যাল এডুকেশনের (PE) আগে
- ঘাস বা রেনুর সংস্পর্শে আসার আগে

তাছাড়াও, আমার হয়ত অন্যান্য সময়ে _____ পানি নেওয়ার দরকার হবে যদি:

- আমার নিঃশ্বাস নেওয়ার সময় শোঁ শোঁ করে শব্দ হয়
- আমার বুকে চাপ পড়ছে বলে মনে হয়
- আমার নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হয়
- আমার কাশি হতে থাকে

প্রতিদিন আমি _____ নামে একটা প্রতিরোধকারী ইনহেলার নিই। আমি
আমার স্পেসার ব্যবহার করে সকালে _____ পানি নিই এবং সন্ধ্যায় _____ পানি নিই, তারপরে আমি আমার দাঁত
মার্জি। তাছাড়াও, প্রতিদিন আমি _____ নিই।

যদি এই জিনিসগুলির কোনটা হয়, তাহলে আমার হাঁপানির আক্রমণ হচ্ছে:

- আমার উপশম করার ইনহেলারে সাহায্য হচ্ছে না অথবা প্রতি চার ঘন্টার থেকে বেশী বার সেটা ব্যবহার করার
দরকার হচ্ছে
- আমার হাঁটতে বা কথা বলতে কষ্ট হচ্ছে
- আমার নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে
- আমার নিঃশ্বাসের প্রস্থাসে বেশী রকম শোঁ শোঁ করে শব্দ হচ্ছে অথবা আমার বুকে চাপ বোধ হচ্ছে
- আমার খুব বেশী রকম কাশি হচ্ছে

হাঁপানির আক্রমণ হলে কি ব্যবস্থা নিতে হবে

- ১। শান্ত থাকবেন। সোজা হয়ে বসে থাকবেন, শুয়ে পড়বেন না
- ২। আমার স্পেসারটা ব্যবহার করে প্রতি ৩০-৬০ সেকেন্ড অন্তর অন্তর স্যালবুটামল-এর (salbutamol-এর) ১০টা
পর্যন্ত পানি নেবেন
- ৩। আমার ইনহেলার নেওয়ার সময় যদি আমার শরীর আরও খারাপ লাগে অথবা ১০টা পানি নেওয়ার পরেও যদি
আমার শরীর ভাল না লাগে, তাহলে ৯৯৯ (999) নম্বরে টেলিফোন করবেন
- ৪। যদি এ্যাম্বুলেন্স আসতে ১৫ মিনিটের বেশী সময় লাগে, তাহলে ২য় ধাপটা আবার করবেন

বাবা / মা / অভিভাবকের সম্বন্ধে তথ্য _____

যোগাযোগের নম্বর _____

বাস্কাটির সই _____ তারিখ _____