

# मेरो दमको रोगको योजना

## My Asthma Action Plan A community resource in Nepali

### सन्ध भएको भनेको

Well controlled



स्वास फेर्न सजिलो र सन्धो गरी जीवन बिताइ रहेको

Breathing well and living life well.

हप्तामा २ भन्दा कम पटक नीलो पफर चाहिने गरेको।

Need blue puffer less than 2 times a week.



### राम्रो सन्ध नभएको

भनेको

Not so good / Worsening



कहिलेकाहीं खोकीले /स्वास घ्यार घ्यार भएर (सुसेलेको जस्तो आवाज आएर) वा छाती समातेर निद्राबाट बिउझिने गरेको

Sometimes wake from sleep with cough / wheeze (whistling noise) / tight chest.

हप्तामा २ भन्दा धेरै चोटी नीलो पफर चाहिने गरेको।

Need blue puffer more than twice a week.

आफ्नो डाक्टरकोमा जानुहोस्

Go to your doctor.



### धेरै बिसन्ध भएको भनेको

(खतरा)

Very unwell (Danger)



म धेरै जसो रात खोकी लागेर /स्वास घ्यार घ्यार भएर (सुसेलेको जस्तो आवाज आएर) वा छाती समातेर निद्राबाट बिउझिने गर्दछु

I wake up most nights with a cough / wheeze / tight chest.

बोल्न गाह्रो हुने गर्छ

Hard to speak.

निलो पफरले कामै गर्दैन

Blue puffer not working.

‘दमको आपतकालीन अवस्थामा गर्नु पर्ने कुरा के के हुन्’ ति पालना गर्नुहोस्

Follow what to do in an asthma emergency.



Asthma  
Australia

# दमको आपतकालीन अवस्थामा के गर्नु पर्छ

## What to do in an asthma emergency A community resource in Nepali

### खतरनाक दमको लक्षणहरु

Signs of very dangerous asthma



1

उठेर बस्नुहोस्  
Sit up.



2



नीलो रंगको पफर (स्वासद्वारा तान्ने औषधिको बट्टा) बाट बाफ समेट्ने सोतिको प्रयोग गरी ४ सर्का तान्नुहोस्, प्रत्येक सर्का पछि ४ खेप स्वास फेर्नुहोस्।

Take 4 puffs of blue puffer with a spacer. Take 4 breaths after each puff.

४ मिनेट पर्खनुहोस्  
Wait 4 minutes.



3



यदी राम्रो भएन भने अझै नीलो रंगको पफर (स्वासद्वारा तान्ने औषधिको बट्टा) बाट बाफ समेट्ने सोतिको प्रयोग गरी ४ सर्का तान्नुहोस्, प्रत्येक सर्का पछि ४ खेप स्वास फेर्नुहोस्।

If not better, take 4 more puffs of blue puffer with a spacer. Take 4 breaths after each puff.

४ मिनेट पर्खनुहोस्  
Wait 4 minutes.



4



अझै पनि राम्रो भएन भने ००० मा फोन गरी एम्बुलेन्स डाक्नुहोस् । एम्बुलेन्स आइपुगुन्जेल सम्म प्रत्येक ४ मिनेटमा ४ सर्काको दरले दिईरहनुहोस्।

If still not better, call an ambulance: 000. Keep on giving 4 puffs every 4 minutes until the ambulance comes.

