

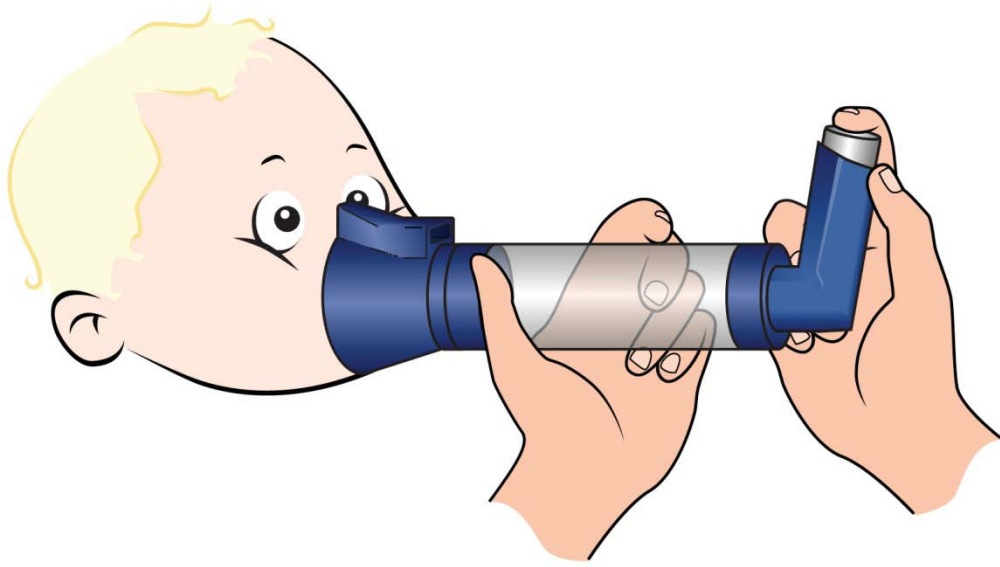
# শিশুদের হাঁপানি

(Children's Asthma)

## বাবা মা ও পরিচর্যাকারীদের জন্য

### একটি তথ্য পুঞ্জ

(A Resource Pack for Parents and Carers)



দ্য চিলড্রেনস্ অ্যাজমা রিসোর্স প্যাক (The Children's Asthma Resource Pack) বাবা মা ও পরিচর্যাকারীদের জন্য প্রকাশিত। প্রথম প্রকাশনা জানুয়ারী ২০০৪। সংশোধিত প্রকাশনা জুন ২০১০। পুনর্নির্মাণ ২০১২। SCH10-011 সিডনি চিলড্রেনস্ হসপিটাল রেন্ডউইক (Sydney Children's Hospital Randwick)। চিলড্রেনস্ হসপিটাল ওয়েস্টমিড (Children's Hospital Westmead) এবং ক্যালইডোস্কোপ হান্টার চিলড্রেনস্ হেলথ নেটওয়ার্ক (Kaleidoscope Hunter Children's Health Network)।

ভূমিকা এবং হাসপাতাল থেকে ছাড়ার পরীক্ষন তালিকা	৩
আপনার শিশুর হাঁপানি নিয়ন্ত্রনের জন্য কিছু উপকারী পরামর্শ	৪
অ্যাজমা বা হাঁপানি কি?	৫
ছোট বাচ্চাদের মধ্যে হাঁপানি	৫
আপনার সন্তানের হাঁপানিতে আক্রান্ত হওয়ার তীব্রতার মূল্যায়ন	৬
হাঁপানির লক্ষণগুলির চিকিৎসা □ অ্যাজমা ফাস্ট এইড	৬
যেসব কারণে হাঁপানির সূত্রপাত ঘটে	৭ - ১০
বাচ্চাদের জন্য প্রচলিত হাঁপানির ঔষধ	১১
হাঁপানির অতিরিক্ত ঔষধ	১২
আপনার সন্তানকে হাঁপানির ঔষধ দেওয়া	১৩
স্পেসার ও পাফার পরিষ্কার করা	১৩
পাফার ও স্পেসার ডিভাইস এর ব্যবহার	১৪
হাঁপানির জন্য অন্যান্য শ্বাসক যন্ত্রের ব্যবহার	১৫
হাঁপানির লক্ষণের দৈনিক ডায়েরি	১৬
শিশু/ছাত্রছাত্রীদের অ্যাজমা ফাস্ট এইড রেকর্ড	১৭

## ভূমিকা (Introduction)

এই পুস্তিকাটির উদ্দেশ্য হলো বাবা মায়ের তাদের সন্তানের অ্যাজমা বা হাঁপানি নিয়ন্ত্রনে সহযোগীতা করার জন্য তথ্য সরবরাহ করা। এটি আপনি যেসকল চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শ পেয়েছেন সেগুলির পরিবর্তে ব্যবহার করা যাবে না।

তথ্যগুলি পড়ে যদি আপনার কোন প্রশ্ন কিংবা উদ্বেগ থাকে তাহলে আপনার সন্তানের অ্যাজমা প্রশিক্ষক এবং চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন। আপনার সন্তানের স্বাস্থ্যসেবায় জড়িত কর্মীদের কোন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা অমার্জিত বলে বিবেচনা করা হয় না।

## হাসপাতাল থেকে ছাড়ার পরীক্ষণ তালিকা (DISCHARGE CHECKLIST)

আপনার সন্তানকে হাসপাতাল থেকে ছাড়ার পূর্বে নিম্নোক্ত জিনিসগুলি আপনার কাছে আছে কিনা তা নিশ্চিত হয়ে নিন:

- আপনার সন্তানের চিকিৎসকের জন্য ছাড়পত্র
- স্বল্পস্থায়ী রিডিউসিং মেডিকেশন প্ল্যান বা ঔষধ কমিয়ে আনার পরিকল্পনা (দ্রষ্টব্য: আপনার যদি একটি পরিকল্পনার প্রয়োজন হয় তাহলে ডাক্তার কিংবা নার্সকে বলুন কারণ সব হাসপাতালই এগুলি ব্যবহার করে না। অতিরিক্ত তথ্যের জন্য ৪ নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন)
- হাঁপানির ঔষধ এবং/অথবা একটি ব্যবস্থাপত্র
- হাঁপানির লিখিত অ্যাকশন প্ল্যান
- পাফারের সাথে স্পেসার যন্ত্র কেমন করে ব্যবহার করতে হয় তার নির্দেশাবলী
- কোন স্বাস্থ্য কর্মীর কাছে হাঁপানি বিষয়ক শিক্ষা

হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার এক সপ্তাহের মধ্যে আপনার সন্তানকে **GP**'র সাথে দেখা করতে হবে। ডাক্তারকে দেওয়ার জন্য নিম্নোক্ত জিনিসগুলি নিয়ে যান:

- ছাড়পত্র
- স্বল্পস্থায়ী রিডিউসিং মেডিকেশন প্ল্যান বা ঔষধ কমিয়ে আনার পরিকল্পনা  যদি আপনি একটি পেয়ে থাকেন
- অ্যাজমা অ্যাকশন প্ল্যান বা হাঁপানি নিয়ন্ত্রনের পরিকল্পনা
- স্পেসার যন্ত্র ও পাফার

## গুরুত্বপূর্ণ টেলিফোন নম্বর (IMPORTANT TELEPHONE NUMBERS)

অ্যাম্বুলেন্স: ফোন: ০০০

ডাক্তার: নাম: \_\_\_\_\_ ফোন: \_\_\_\_\_

হাসপাতাল: নাম: \_\_\_\_\_ ফোন: \_\_\_\_\_

অ্যাজমার প্রশিক্ষক: নাম: \_\_\_\_\_ ফোন: \_\_\_\_\_

হেলথ ডিরেক্ট লাইন: ২৪ ঘন্টা স্বাস্থ্য পরামর্শ লাইন ফোন: ১৮০০ ০২২ ২২২

আপনার যদি একজন দোভাষীর প্রয়োজন হয় তাহলে ১৩১৪৫০ নম্বরে ট্রান্সলেটিং এন্ড ইন্টারপ্রেটিং সার্ভিস Translating and Interpreting Service (TIS) এর সাথে যোগাযোগ করুন। কোন ভাষায় দোভাষীর দরকার তা উল্লেখ করুন এবং তারপর উপরে প্রদত্ত টেলিফোন নম্বরগুলির কোনটিতে আপনি যোগাযোগ করতে চান তা দোভাষীকে দিন।

## আপনার শিশুর অ্যাজমা বা হাঁপানি নিয়ন্ত্রনের জন্য উপকারী পরামর্শ (Helpful Tips for Managing Your Child's Asthma)

### নিয়মিত চিকিৎসা পর্যালোচনা (Regular Medical Review)

আপনার শিশুর চিকিৎসকের উচিত প্রতি ৬ মাস অন্তর তার সার্বিক অ্যাজমার তীব্রতা পরীক্ষা করা এমনকি সে সুস্থ থাকলেও, অথবা মাঝে মাঝেই যদি তাদের অ্যাজমা তীব্র হয় কিংবা ভালভাবে নিয়ন্ত্রনে না থাকে তাহলে। আপনার শিশুর অ্যাজমা ঋতু অনুযায়ী পরিবর্তিত হতে পারে, সুতরাং আপনার উচিত তাদের লক্ষণগুলি একটি দৈনিক ডায়েরিতে লিখে রাখা। চিকিৎসক আপনার শিশুর ঔষধ এবং অ্যাজমা একশন্ প্ল্যান বা হাঁপানি নিয়ন্ত্রনের পরিকল্পনা পূর্ণপরিষ্কার করার সময় ডায়েরিটি ব্যবহার করবেন।

### সার্বিক অ্যাজমার তীব্রতা (Overall Asthma Severity)

সাধারণভাবে আপনার শিশুর অ্যাজমার তীব্রতা বলতে তাদের অ্যাজমার লক্ষণগুলির নমুনাকেই বুঝায়, অ্যাজমা আক্রমণের সময় লক্ষণগুলির তীব্রতাকে বুঝায় না। কতক্ষণ পর পর অ্যাজমার আক্রমণ ঘটে, কতক্ষণ পর্যন্ত তা বজায় থাকে, লক্ষণগুলি কি আক্রমণের মধ্যকার সময়ে ঘটে, লক্ষণগুলি কি দিনে, রাতে না ভোর বেলায় দেখা দেয়, এগুলির সবই এই নমুনাটি তৈরী করে। অ্যাজমার সর্বদীন তীব্রতা নির্ধারণের মাধ্যমেই বুঝা যাবে আপনার শিশুর অ্যাজমা কতটুকু নিয়ন্ত্রনে আছে এবং তা তার চিকিৎসাকেও প্রভাবিত করবে।

### লক্ষণগুলির ডায়েরি (Symptom Diary)

দিনে বা রাতে আপনার শিশুর কোন ধরনের লক্ষণগুলি দেখা যাচ্ছে, তাদের ঘুমে ব্যাঘাত ঘটছে কি না এবং কতক্ষণ পর পর তাদেরকে অ্যাজমা প্রশমনের ঔষধ নিতে হচ্ছে তা লিখে রাখার জন্য একটি ডায়েরি (১৬ নম্বর পৃষ্ঠা) রাখুন। তথ্যগুলি আপনার শিশুর চিকিৎসককে দিলে তিনি সঠিক ঔষধটি ব্যবহারের পরামর্শ দিতে পারবেন এবং আপনার শিশুর জন্য একটি অ্যাজমা একশন্ প্ল্যান বা হাঁপানি নিয়ন্ত্রনের পরিকল্পনা তৈরী করতে পারবেন। চিকিৎসক কিংবা অ্যাজমার প্রশিক্ষক ডায়েরিটি কেমন করে ব্যবহার করতে হবে তা দেখাতে পারবেন।

### অ্যাজমা একশন্ প্ল্যান বা অ্যাজমা নিয়ন্ত্রনের পরিকল্পনা (Asthma Action Plan)

অ্যাজমা একশন্ প্ল্যান হলো আপনার শিশুর জন্য সাজানো একটি লিখিত পরিকল্পনা যা আপনাকে তার অ্যাজমা নিয়ন্ত্রনে সহযোগীতা করবে। পরিকল্পনাটি তৈরী করা হয় আপনার সন্তানের অ্যাজমার লক্ষণগুলির পরিবর্তনের উপর নির্ভর করে। আপনার শিশু যখন সুস্থ থাকে, যদি তাদের অ্যাজমা আগের চেয়ে খারাপ হয় এবং যখন তাদের অ্যাজমা পরিস্থিতির উন্নতি হয় তখন আপনাকে কি করতে হবে এই পরিকল্পনায় তা দেওয়া থাকে। এর মধ্যে রয়েছে কোন ঔষধ আপনার সন্তানকে খাওয়ানো হবে তার পরামর্শ, কতটুকু এবং কতক্ষণ পর পর তাদেরকে তা নিতে হবে, এবং কখন চিকিৎসাগত পরামর্শ কিংবা চিকিৎসা নিতে হবে।

প্রতিবার ডাক্তারের কাছে যাওয়ার সময় অ্যাজমা একশন্ প্ল্যানটি সাথে করে নিয়ে যান যাতে করে তা পূর্ণপরিষ্কার করা যায় এবং প্রয়োজন হলে পরিবর্তন করা যায়।

আপনার শিশুকে সাধারণত অ্যাজমা একশন্ প্ল্যান দেওয়া হয় যদি তাকে হাসপাতালে চিকিৎসা দেওয়া হয়ে থাকে। একজন চিকিৎসকও আপনার শিশুর জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরী করতে পারবেন। অ্যাজমা একশন্ প্ল্যান এর প্রতিলিপি ভিয়েতনামিজ, চাইনিজ এবং আরবী ভাষায় পাওয়া যায় এবং তা

<http://sch.sesahs.nsw.gov.au/publications/factsheets/joint/> ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করা যাবে।

### স্বল্পস্থায়ী রিডিউসিং মেডিকেশন প্ল্যান বা ঔষধ কমিয়ে আনার পরিকল্পনা (Short Term Reducing Medication Plan)

কিছু কিছু হাসপাতাল তীব্রভাবে হাঁপানিতে আক্রান্ত হয়েছে এমন শিশুদের হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার সময় একটি স্বল্পস্থায়ী রিডিউসিং মেডিকেশন প্ল্যান বা ঔষধ কমিয়ে আনার পরিকল্পনা দেয়। এটিতে তাদের হাসপাতাল থেকে ছাড়ার পর ৩ থেকে ৫ দিন পর্যন্ত ব্যবহারের জন্য ঔষধ এবং অ্যাজমা একশন্ প্লানে স্থানান্তরের পরামর্শ দেওয়া থাকে। আপনার শিশুকে পরবর্তীতে কখন ডাক্তারের কাছে যেতে হবে তাও এতে উল্লেখ করা থাকে।

### চাইল্ডকেয়ার, স্কুল এবং স্কুল সময়ের পূর্ববর্তী এবং পরবর্তী পরিচর্যা কেন্দ্রে জানানো (Notifying Childcare, Schools and Before and After School Care)

আপনার শিশুর অ্যাজমা বা হাঁপানি আছে কি না, এর চিকিৎসা দেওয়া হয়েছে কি না, প্রাথমিক চিকিৎসার নির্দেশাবলী এবং আপনার অন্য কোন উদ্বেগ আছে কি না তা চাইল্ডকেয়ার কিংবা স্কুল কর্মচারী সহ যারা আপনার শিশুর পরিচর্যা করছে তাদেরকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ। তাদেরকে একটি বিস্তারিত লিখিত রেকর্ড দিন এবং আপনার শিশুর অ্যাজমা নিয়ন্ত্রন পরিকল্পনার পরিবর্তন হলে তাদেরকে তা জানানো  অ্যাজমার ফার্স্ট এইড রেকর্ড (১৭ নম্বর পৃষ্ঠা) হলে সবচেয়ে ভাল হয়।

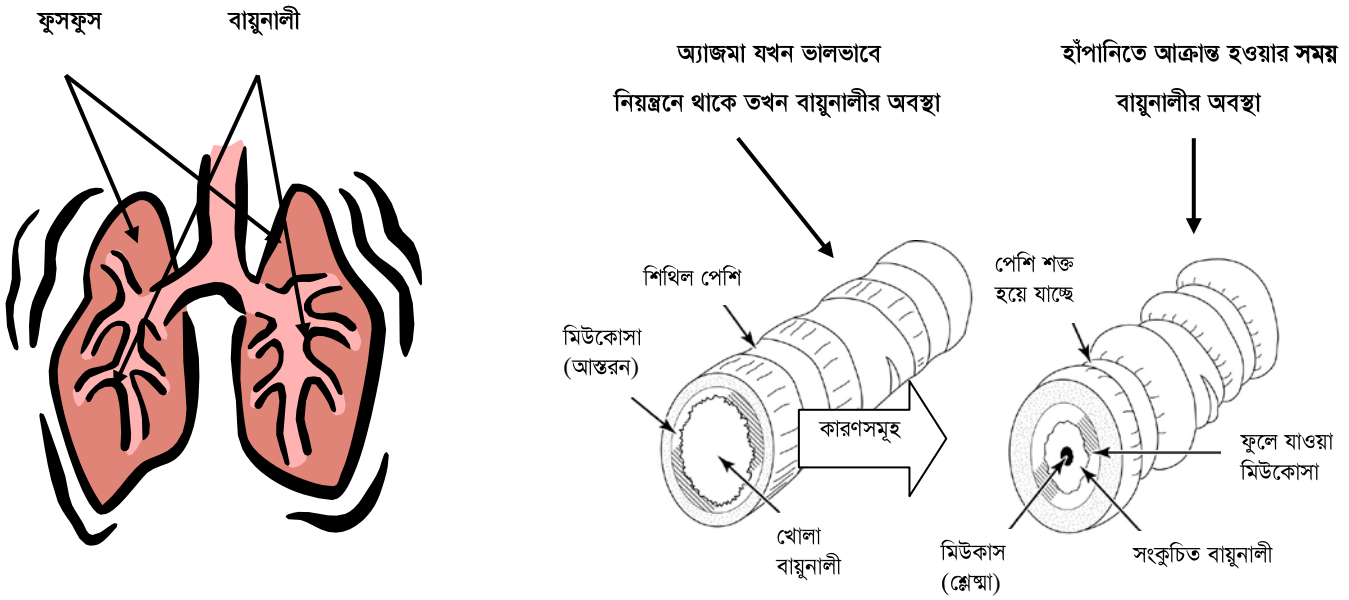
আপনার শিশুর পরিচর্যাকারীকে তার হাঁপানি প্রশমনের ঔষধ, স্পেসার ডিভাইস কিংবা হাঁপানি প্রশমনের ঔষধ দেওয়ার জন্য বিকল্প কোন যন্ত্রও দিন, যার গায়ে পরিষ্কার করে আপনার শিশুর নাম, পরিমাণ এবং ঔষধের মেয়াদ শেষের তারিখ উল্লেখ করা থাকবে।

## অ্যাজমা বা হাঁপানি কি? <sup>১</sup> (What is Asthma?) <sup>1</sup>

অ্যাজমা বা হাঁপানি হলো একটি শ্বাসপ্রশ্বাসজনিত রোগ যা অস্ট্রেলিয়ায় প্রতি নয় জন শিশুর মধ্যে একজনকে আক্রান্ত করে। এটিকে সফলভাবে নিয়ন্ত্রন করা যায় কিন্তু এর কোন জানা চিকিৎসা নেই।

হাঁপানিতে আক্রান্ত শিশুদের ফুসফুসে সংবেদনশীল কিংবা “সংকোচনশীল” বায়ুনালী থাকে। যখন এই প্রতিবেদনশীল বায়ুনালীগুলি প্রতিক্রিয়া করে তখন তারা ভেতরের দিকে সংকুচিত হয়ে পড়ে। এই সংকোচন ঘটে বায়ুনালীর ভেতরে প্রদাহ এবং স্ফীত হওয়া, বায়ুনালীগুলির চারপাশের পেশী আঁটসাঁট হয়ে পড়া এবং গ্লেম্মার অতিরিক্ত উৎপাদনের ফলে। যেসকল কারণগুলি বায়ুনালীর প্রতিক্রিয়া ঘটায় সেগুলির মধ্যে পড়ে পরিবেশগত ধূমপানের ধোঁয়া, ফুলের পরাগ, ধুলো, ধুলোর মধ্যে থাকা পোকা, এবং ঠান্ডা/ছু।

হাঁপানির প্রচলিত লক্ষণগুলি হলো শ্বাসকষ্ট, শব্দ করে শ্বাস লওয়া বা ফেলা, কাশি এবং বুকে এক ধরনের টান টান অনুভূতি।



বায়ুনালীর প্রতিকৃতির পরিবর্তিত রূপ। প্রিন্স অব ওয়েলস ডিপার্টমেন্ট অব রেসপিরেটরি মেডিসিন

## ছোট শিশুদের মধ্যে অ্যাজমা বা হাঁপানি (০-৬ বছর) <sup>২, ৩</sup> (Asthma in Young Children (0-6 years)) <sup>2,3</sup>

জীবনের প্রথম কয়েক বছর শিশুদের মধ্যে হুইজিং (শ্বাস ফেলার সময় হুইসেলের মত শব্দ) একটি খুবই সাধারণ ব্যাপার। এটি ঘটে হাঁপানির সময় অপেক্ষাকৃত নীচের বায়ুনালীগুলির সংকোচনের ফলে। যেসব শিশুরা ঠান্ডা লাগলে (আপার রেসপিরেটরি ট্র্যাক্ট ভাইরাল ইনফেকশন হিসেবেও যা পরিচিত) শব্দ করে শ্বাস ফেলে তাদের সাধারণত ‘ক্রাসিক অ্যাজমা’ নেই। এসব শিশুরা প্রায়ই সুস্থ থাকে যখন তাদের ভাইরাসজনিত রোগ থাকে না, যাদের এলার্জির কোন ইতিহাস নেই এবং বয়ঃপ্রাপ্ত হলে যাদের অ্যাজমা বা হাঁপানি হওয়ার কোন সম্ভাবনা থাকে না। তৎসত্ত্বেও, যেহেতু ছয় বছর বয়সের নীচের বেশীরভাগ শিশুরই বছরে ৬ □ ১০ বার আপার রেসপিরেটরি ট্র্যাক্ট ভাইরাল ইনফেকশন হয়, তাদের বহুবার শনশন শব্দে শ্বাস, কাশি এবং শ্বাসকষ্টে ভোগার ঝুঁকি থাকে। এই সমস্যাগুলির চিকিৎসার জন্য অ্যাজমার ঔষধ প্রয়োজন হবে।

## আপনার শিশুর অ্যাজমা বা হাঁপানিতে আক্রান্ত হওয়ার তীব্রতার পরীক্ষা <sup>১,২</sup> (Assessing the Severity of Your Child's Asthma Attack) <sup>1,2</sup>

প্রতিবার হাঁপানিতে আক্রান্ত হওয়ার সময় তার তীব্রতার পরীক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ। নিচে মৃদু, মাঝারি এবং তীব্র মাত্রার হাঁপানির লক্ষণগুলির একটি তালিকা দেওয়া হল।

শ্বাস নেওয়ার সময় মৃদু কষ্ট	শ্বাস নেওয়ার সময় খুব কষ্ট, শ্বাস নেওয়ার সময় পাকস্থলীর পেশীর ব্যবহার, শিশু "পেট ব্যথা"র অভিযোগ করতে পারে। পাঁজরের চারপাশে গর্তের মত	ছোট ছোট এবং দ্রুত শ্বাস সহকারে খুব কষ্টে শ্বাস নেওয়া। গলা ও বুকে ভেতরে চুষে নেওয়া <sup>১</sup> র মত অনুভূতি। অত্যন্ত হতাশাগ্রস্ত এবং উদ্ভিন্ন ফেকাশে এবং ঘর্মাক্ত ঠোঁট নীল হয়ে যেতে পারে
শ্বাস ফেলার সময় মৃদু শব্দ	শ্বাস ফেলার সময় উচ্চ শব্দ	কখনো কখনো কোন হুইস বা শব্দসহ শ্বাস হয় না
শুকনো কাশি	অনবরত কাশি	অনবরত কাশি
কথা বলার সময় কোন সমস্যা না হওয়া	কেবল ছোট ছোট বাক্যে কথা বলা	এক নিশ্বাসে অল্প কিছু শব্দের বেশী বলে না

## প্রাথমিক চিকিৎসা: হাঁপানির লক্ষণগুলির ব্যবস্থা (First Aid: Responding to Asthma Symptoms)

উপরের লক্ষণগুলির কোন একটি দেখা দিলে আপনার শিশুর অ্যাজমা একশন প্ল্যান বা হাঁপানি নিয়ন্ত্রনের পরিকল্পনা অনুসরণ করুন। যদি আপনার শিশুর জন্য কোন অ্যাজমা একশন প্ল্যান না থাকে, তাহলে নিচে দেওয়া প্রচলিত অ্যাজমা ফার্স্ট এইড প্ল্যান<sup>২</sup> ব্যবহার করুন।

আপনি যদি চিন্তিত থাকেন, কিংবা কোন সন্দেহ থাকে, অথবা যদি আপনার শিশুর মধ্যে তীব্র মাত্রায় লক্ষণগুলি দেখা দেয় তাহলে শীঘ্রই চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন। ০০০ নম্বরে যোগাযোগ করে অ্যাম্বুলেন্স ডাকুন।

### প্রচলিত ফার্স্ট এইড অ্যাজমা প্ল্যান (STANDARD FIRST AID ASTHMA PLAN)

প্রথম ধাপ	শিশুটিকে সোজা করে বসিয়ে দিন এবং তাকে আশ্বাস দিন। শিশুটিকে একা ছেড়ে যাবেন না।
দ্বিতীয় ধাপ	নীল রিলিভার পাফার থেকে স্পেসারের মাধ্যমে ৪ শ্বাস অন্তর প্রতিবার এক প্যাফ করে ৪ প্যাফ দিন যদি স্পেসার না থাকে তাহলে নীল পাফারটিই ব্যবহার করুন
তৃতীয় ধাপ	৪ মিনিট অপেক্ষা করুন
চতুর্থ ধাপ	যদি কম কিংবা কোন উন্নতি না হয়, তাহলে দ্বিতীয় এবং তৃতীয় ধাপ আবার অনুসরণ করুন। যদি কম কিংবা কোন উন্নতি না হয় তাহলে ০০০ নম্বরে ফোন করে অ্যাম্বুলেন্স ডাকুন। অ্যাম্বুলেন্স আসার আগে পর্যন্ত দ্বিতীয় এবং তৃতীয় ধাপ বার বার অনুসরণ করুন।

## যেসব কারণগুলি অ্যাজমা বা হাঁপানি বাঁধায়<sup>১,২</sup> (Asthma Trigger Factors)<sup>১,২</sup>

কি কারণে আপনার শিশুর হাঁপানি বাঁধে তা বুঝতে সময় লাগতে পারে। প্রতিটি শিশুর ক্ষেত্রে কারণগুলি সমান নয় এবং শিশুদের মাঝে মাঝে একাধিক কারণ থাকতে পারে। আপনি হয়তো হাঁপানির কারণগুলি এড়াতে পারবেন না কিন্তু সেগুলি কি তা জানলে আপনি সেগুলির নিয়ন্ত্রণের জন্য ব্যবস্থা নিতে পারবেন। সবচেয়ে প্রচলিত কারণগুলি নীচে দেওয়া হল।



### ঠাণ্ডা ও ফ্লু (Colds and Flu)

শৈশবে শ্বাসজনিত ভাইরাসগুলি হলো হাঁপানি আক্রমণের সবচেয়ে প্রচলিত কারণ। কম বয়সী শিশুরা প্রতি বছর কয়েকবার ঠাণ্ডায় আক্রান্ত হতে পারে যা এড়ানো বেশ কঠিন।

#### আপনার কি করণীয়? (What you can do?)

প্রস্তুত থাকুন। সবসময় নিশ্চিত করুন যাতে আপনার শিশুর একটি হালনাগাদ অ্যাজমা একশন প্ল্যান থাকে যা সর্দি কিংবা ঠাণ্ডার প্রথম লক্ষণ দেখা দেওয়ার সাথে সাথেই অনুসরণ করা যায়। যদি আপনার কোন অ্যাজমা একশন প্ল্যান না থাকে তাহলে আপনার শিশুর ডাক্তারের কাছে একটি চেয়ে নিন।

আপনার শিশুর আশপাশের কারো যদি ঠাণ্ডা কিংবা ফ্লু থাকে, তাদেরকে কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় নাক ও মুখ ঢেকে রাখতে, টিস্যু ব্যবহার করতে এবং ব্যবহারের পর ময়লার বিনে ফেলে দিতে, এবং শেষে সাবান এবং পানি দিয়ে ভালভাবে হাত ধুয়ে ফেলতে উৎসাহ দিন।

ভ্যাকসিন বা টীকা নেওয়ার চিন্তা করুন। অস্ট্রেলিয়ার বর্তমান প্রতিষেধক নির্দেশাবলীতে ৬ মাস বয়সের বেশী বাচ্চা যাদের তীব্র জটিলতার ঝুঁকি থাকতে পারে যেমন যেসব বাচ্চাদের অ্যাজমা, বিশেষ করে বিরামহীন বা তীব্র মাত্রায় অ্যাজমা আছে তাদের একটি ফ্লু এর টীকা দেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।<sup>৪</sup>

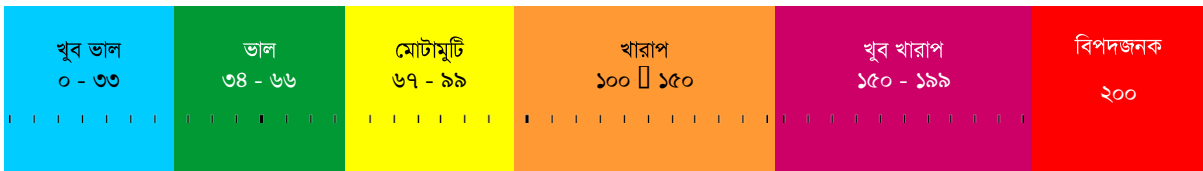


### পরিবেশ (The Environment)

ঋতু সহ আবহাওয়ার পরিবর্তন, বাতাসে তাপমাত্রার পরিবর্তন এবং ঝড়ো বাতাস কোন শিশুর হাঁপানিকে প্রভাবিত করতে পারে। বায়ুদূষণ এবং নিম্ন মানের বাতাসও একটি কারণ হতে পারে।

#### আপনার কি করণীয়? (What you can do?)

আবহাওয়া পরিবর্তনের পূর্বাভাস এবং বায়ু মান সূচক সম্বন্ধে সাবধান থাকুন। যদি স্তরগুলি উচ্চ মাত্রার হয় কিংবা বিশেষ করে ঝড়ের সময় তাপমাত্রার পরিবর্তন হয় এবং এটি যদি আপনার শিশুর হাঁপানিকে প্রভাবিত করে, তাহলে তাদেরকে আবহাওয়ার উন্নতি হওয়ার আগে পর্যন্ত দরজা জানালা বন্ধ করে ঘরের ভেতর রাখুন।



বায়ু মান সূচক<sup>৫</sup> (Air quality index)<sup>৫</sup>

অনলাইনে [www.environment.nsw.gov.au](http://www.environment.nsw.gov.au) ওয়েবসাইটে অথবা ১৩১ ৫৫৫ নম্বরে যোগাযোগ করে আবহাওয়ার পূর্বাভাস জানা যাবে।

এখন পর্যন্ত কোন গবেষণালব্ধ প্রমাণ নেই যে হিউমিডিফায়ার এর ব্যবহার হাঁপানিতে আক্রান্ত শিশুদের জন্য উপকারী।

## শ্বাস প্রশ্বাসের সাথে গৃহিত এলার্জেন (Inhaled Allergens)

এলার্জেন হলো পরিবেশে বিদ্যমান বস্তু যা সংবেদনশীল লোকদের মধ্যে এলার্জির প্রতিক্রিয়া তৈরী করতে পারে। শ্বাস প্রশ্বাসের সাথে গৃহিত এলার্জেন অ্যাজমা বা হাঁপানিতে আক্রান্ত অধিকাংশ শিশুদের রোগের লক্ষণের কারণ ঘটাতে পারে।

সব শিশুরাই একই এলার্জেনের প্রতি প্রতিক্রিয়া দেখায় না, সুতরাং প্রতিক্রিয়া ঘটাতে পারে এমন এলার্জেনগুলি চিহ্নিত করা এবং সেগুলির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা কিংবা কমানো গুরুত্বপূর্ণ। আপনার শিশুর কোন এলার্জি আছে কি না তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য তার ডাক্তার একটি পরীক্ষার ব্যবস্থা করতে পারে।

আপনার কি করণীয়? (What you can do?)

### ডাস্ট মাইট বা ধুলোর পোকা (Dust mites)



ম্যাট্রেস, বালিশ এবং কম্বলের জন্য একটি ডাস্ট মাইট কভার (ফ্যামেসীতে পাওয়া যায়) ব্যবহার করুন। এগুলিকে হালকা খেলনা এবং আসবাবপত্র যেমন পর্দা, কুশন, চাদর, কম্বল এবং খুলে ফেলা যায় এমন কাপড়ের সোফা কভার ইত্যাদির সাথে ধুয়ে ফেলুন। ভেড়ার চামড়া অথবা পশমের তলাটির চেয়ে পালকের বিছানা ব্যবহার করা ভাল।

প্রত্যেক সপ্তাহে বালিশগুলিকে ঝাঁকুন এবং বাতাস দিন এবং বাইরে রোদে রেখে দিন। প্রতি সপ্তাহে বিছানার চাদর এবং বালিশের কভার গরম পানিতে ধোনা এবং রোদে শুকোতে দিন।

কাপেট এবং হালকা আসবাবপত্র সপ্তাহে একবার ভ্যাকুয়াম করুন। ভ্যাকুয়ামের পর আপনার শিশুকে প্রায় ২০ মিনিট রুমের বাইরে রাখুন। বিছানা এবং শোয়ার ঘর থেকে হালকা খেলনা ও আসবাবপত্র সরিয়ে ঘরটির জঞ্জাল কমানোর চেষ্টা করুন।

### ধুলো (Dust)

কেবল ধুলো পরিষ্কার, ঝাড় দেওয়া বা ভ্যাকুয়াম নয়, বরং প্রতি সপ্তাহে শক্ত মেঝে সহ সবধরণের মেঝে একটি ভেজা কিংবা স্থির বিদ্যুত উৎপাদন করে এমন কাপড় দিয়ে মুছে দিন।

### ছাতা (Mould)

পর্যাপ্ত প্রাকৃতিক ইনসুলেশন সহ আপনার বাড়িকে শুকনো ও অবধাে বায়ু চলাচল উপযোগী করার মাধ্যমে বাড়ীতে আদ্রতা কমান। হাঁপানি নিয়ন্ত্রনে ডিইউমিডিফায়ার এর কোন উপকারীতা দেখা যায়নি।

দৃশ্যমান ছাতা দূর করুন, রেফ্রিজারেটর এর পানি জমা হওয়ার দ্রৈ নিয়মিত পরিষ্কার করুন, শীতাতপ নিয়ন্ত্রন যন্ত্র পরিষ্কার রাখুন, বাড়ীর ভিতর থেকে গাছ দূর করুন এবং বাগানের জৈব সার ও কাঠের গুড়ো নিয়ে কাজ করা এড়িয়ে চলুন।

ঠান্ডার দিনগুলোতে বাড়ীর ভিতরের তাপমাত্রা বাইরের চেয়ে অন্তত ৫ ডিগ্রি বেশী রাখার চেষ্টা করুন এবং অবিরাম নিম্ন মাত্রায় শুকনো তাপ সরবরাহ করুন। অবিরাম এবং সম মাত্রার উত্তাপ তাপমাত্রাকে দেয়াল ও ছাদে পরিব্যাপ্ত হতে সাহায্য করবে।

### বিড়াল, কুকুর এবং অন্যান্য পোষা প্রাণী (Cats, dogs and other pets)



যদি সম্ভব হয় তাহলে পোষা প্রাণীদের বাড়ীর বাইরে রাখুন। যদি তা সম্ভব না হয় তাহলে তাদেরকে বাচ্চার শোয়ার ঘর ও বসার ঘরের বাইরে রাখুন। পোষা প্রাণীদের প্রতি সপ্তাহে গোসল করাতে হবে।

### পরাগ (Pollens)



আপনার এলাকার কোন ঘাস এবং গাছে বাতাসে ভেসে বেড়ায় এমন পরাগ আছে তা বের করুন এবং যদি সম্ভব হয় সেগুলিকে এড়িয়ে চলুন। ঝড়ো বাতাস, যে দিনগুলোতে উচ্চ মাত্রার পরাগ ছড়ায়, ঝড়ের পর এবং যেখানে পরাগের সংস্পর্শে আসার খুব বেশী সম্ভাবনা থাকে যেমন ঘাস কাটার সময় আপনার শিশুকে ঘরের ভিতরে থাকার জন্য উৎসাহ দিন।



## আবেগ (Emotions)

উদ্ভিগনতা, মানসিক চাপ, হতাশা এবং হাসি হাঁপানি ঘটতে পারে।

### আপনার কি করণীয়? (What you can do?)

আপনার শিশুকে শান্ত রাখুন এবং তারা যদি দুঃখ ভারাক্রান্ত কিংবা উদ্ভিগ্ন থাকে তাহলে তাদেরকে পুনরায় আশ্বাস দিন।



## ব্যায়াম ও খেলাধুলা (Exercise and Play)

ব্যায়াম আপনার সন্তানের বিকাশ ও বৃদ্ধির জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং তা উৎসাহিত করা উচিত।

ব্যায়াম হাঁপানির একটি প্রচলিত কারণ। ব্যায়ামের সময় কিংবা কিছু সময় পর লক্ষণগুলি দেখা দিতে পারে। এটিকে বলা হয় ব্যায়াম ঘটত হাঁপানি। খেলাধুলা বা ব্যায়ামের সময় শিশুরা অপেক্ষাকৃত দ্রুত শ্বাস নেয় এবং কখনো কখনো মুখ দিয়ে শ্বাস নেয়। এতে করে শ্বাস প্রশ্বাসের সাথে নেওয়া ঠান্ডা ও শুকনো বাতাস বায়ুনালী থেকে আদ্রতা কমিয়ে ফেলে এবং তা হাঁপানির কারণ ঘটায়।

ব্যায়াম ঘটত হাঁপানি নিয়ন্ত্রন করা গুরুত্বপূর্ণ কারণ কিছু কিছু শিশু তা এড়িয়ে যেতে পারে যদি তা তাদের মধ্যে হাঁপানির কারণ ঘটায়। আপনার শিশুর ব্যায়াম নিয়ে যদি আপনার কোন সমস্যা থাকে তাহলে আপনার শিশুর ডাক্তারকে বলুন।

### আপনার কি করণীয়? (What you can do?)

- নীল রঙের হাঁপানি প্রশমনকারী ঔষধটি ব্যায়াম শুরু করার ৫ □ ১০ মিনিট আগে দিলে উপকার হতে পারে। আপনার শিশুর ডাক্তারের সাথে এ ব্যাপারে কথা বলুন।
- ব্যায়াম শুরু করুন এবং শরীর গরম করার ব্যায়াম সহকারে খেলুন আর ব্যায়ামের গতি কমিয়ে আনার মাধ্যমে শেষ করুন।
- যদি ব্যায়ামের সময় হাঁপানির লক্ষণ দেখা দেয় তাহলে আপনার সন্তানের উচিত হবে ব্যায়াম বন্ধ করা এবং তাদের অ্যাজমা একশন প্ল্যান অনুসারে নীল রঙের হাঁপানি প্রশমনকারী পাফারটি ব্যবহার করা কিংবা ৫ এর পাতায় দেওয়া প্রচলিত অ্যাজমা ফাস্ট এইড প্ল্যানটি অনুসরণ করা।
- যখন বায়ু মান সূচকটি উপরে থাকে (৭ এর পাতার সারণিটি দেখুন) কিংবা তাদের ঠান্ডা বা ফু এর লক্ষণ থাকে তখন আপনার সন্তানের উচিত ব্যায়াম বা খেলাধুলা না করা।

## খাবার ও সংযোজনদ্রব্য (Foods and Additives)

খাবারের এলার্জি হাঁপানির প্রচলিত কারণ নয়। যে সকল সংযোজনদ্রব্য হাঁপানির কারণ ঘটায় সেগুলি হল (২২০ □ ২২৮) মেটাবাইসালফাইট/সালফার ডাই অক্সাইড, (১০২) টারট্রাজাইন (সিনথেটিকের হলুদ রঞ্জক), (৬২১) মনোসোডিয়াম গ্লুটামেইট এবং এসিটাইলসেলিসাইলিক এসিড [ASA]। এসব রঞ্জকপদার্থ কিছু কিছু খাবারে প্রাকৃতিকভাবে ঘটতে পারে।

### আপনার কি করণীয়? (What you can do?)

আপনার শিশু যাতে স্বাস্থ্যকর খাবার খায় তা নিশ্চিত করুন। যেসকল খাবারে আপনার শিশুর এলার্জি আছে সেগুলিই কেবল আপনার শিশুর এড়িয়ে চলা উচিত। আপনি যদি চিন্তিত হন, তাহলে একজন এলার্জি বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে একটি পুখানুপুখ পরীক্ষা করিয়ে নিন।

## ঔষধ ও ভেষজ চিকিৎসা (Medications and Herbal Remedies)

কিছু কিছু ঔষধ যেমন স্টেরয়ডাল নয় এমন প্রদাহ রোধক আইবুপ্রোফেন, নিউরোফেন এবং এসপিরিন ও প্রাকৃতিক ঔষধ যেমন একিনাসিয়া, রয়াল জেলি, উইলো গাছের বাকলের নির্যাস এবং ক্যামোমাইল হাঁপানির কারণ ঘটতে পারে।

### আপনার কি করণীয়? (What you can do?)

জানা সেসকল ঔষধ হাঁপানি ঘটতে পারে সেগুলি এড়িয়ে চলুন। এসব ঔষধগুলি এবং প্রতিকার সম্বন্ধে আপনার শিশুর ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

## পরিবেশগত তামাকের ধোঁয়া<sup>৬, ৭</sup> (Environmental Tobacco Smoke (ETS))<sup>6,7</sup>

তামাকের ধোঁয়ায় রয়েছে ক্যান্সার ঘটানো দ্রব্যসহ চার হাজারেরও বেশী রাসায়নিক দ্রব্য। যখন কেউ একটি শিশুর নিকটে ধূমপান করে, তখন শিশুটি সিগারেটের ধোঁয়া এবং ধূমপানকারীর প্রশ্বাসের সাথে বের করে দেওয়া ধোঁয়া দুটিই নিঃশ্বাসের সাথে গ্রহণ করে।

এই পরিবেশগত তামাকের ধোঁয়া একটি শিশুর মধ্যে নিম্নোক্ত সমস্যাগুলির সৃষ্টি করতে পারে:

- ৫ বছর বয়সের আগেই হাঁপানির লক্ষণগুলি দেখা যাওয়ার একটি উচ্চতর ঝুঁকি থাকে
- হাঁপানি আক্রমণের পরিমাণ বৃদ্ধি এবং ঐসকল আক্রমণের তীব্রতা বৃদ্ধি
- শ্বাসনালীর প্রদাহ যেমন ব্রঙ্কাইটিস
- মধ্য কণ্ঠের প্রদাহ
- শৈশবে আকস্মিক মৃত্যুর ঘটনার একটি ক্রমবর্ধমান ঝুঁকি।

### আপনার কি করণীয়? (What you can do?)

আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে কাজটি আপনি করতে পারেন তা হলো তাদেরকে বাড়ীতে, পরিচর্যাকেন্দ্রে এবং সামাজিক আচার অনুষ্ঠানে ETS থেকে দূরে রাখা।

আপনি যদি ধূমপান করেন এবং তা ত্যাগ করতে চান, তাহলে ১৩৭৮৪৮ নম্বরে NSW QUIT Line'এ ফোন করে কিংবা [www.13quit.org.au](http://www.13quit.org.au) ওয়েবসাইট থেকে বিনামূল্যে সাহায্য পেতে পারেন অথবা আপনার ডাক্তারকে বা হাঁপানির প্রশিক্ষককের কাছে তথ্য চাইতে পারেন।

## শিশুদের জন্য প্রচলিতভাবে ব্যবহৃত ঔষধ <sup>১,২</sup> (Asthma Medications Commonly Used For Children) <sup>1,2</sup>

হাঁপানির চিকিৎসায় এবং নিয়ন্ত্রনে যেসকল ঔষধগুলো ব্যবহৃত হয় সেগুলিতে হাঁপানির লক্ষণগুলি প্রশমিত হয় এবং হাঁপানির আক্রমণ থেকে রক্ষা করতে পারে। তারা বায়ুনালীর চারপাশের পেশীগুলিকে শিথিল করে এবং বায়ুনালীর স্তরের ফুলে যাওয়া কমাতে বা রোধ করে।

আপনার শিশু যেসকল ঔষধ খায় সেগুলির কার্যকারিতা, কখন সেগুলি খাওয়া উচিত, সেগুলির সম্ভাব্য অনাকাঙ্খিত প্রতিক্রিয়া এবং সেগুলির জন্য সবচেয়ে উপযোগী যন্ত্রের সঠিক ব্যবহার জানা জরুরী। উদ্দেশ্য হলো সবচেয়ে কম ঔষধে এবং কম অনাকাঙ্খিত প্রতিক্রিয়ায় সবচেয়ে ভাল ফলাফল অর্জন করা।

*দ্রষ্টব্য: যদিও ঔষধের প্রতিটি শ্রেণীর জন্য সবচেয়ে প্রচলিত সম্ভাব্য অনাকাঙ্খিত প্রতিক্রিয়াগুলি নীচে লিপিবদ্ধ করা হল, তবুও কিছু কিছু শিশু অন্যগুলিতে ভুগতে পারে যেগুলি এখানে দেওয়া নেই। আপনার শিশুর ঔষধ নিয়ে কোন সমস্যা, অনাকাঙ্খিত প্রতিক্রিয়া এবং ঔষধ নেওয়ার যন্ত্র সম্বন্ধে সবসময় আপনার শিশুর ডাক্তার কিংবা হাঁপানির প্রশিক্ষকের সাথে আলোচনা করুন।*

### উপশমকারী (RELIEVERS)

নীল ও ধূসর রং এর (এজমল, ভেন্টোলিন, এয়ারোমির, ইপাক, ব্রিকানিল) (Asmol, Ventolin, Airomir, Epaq, Bricanyl)

- ব্যবহৃত হয় যখন মৃদু, মাঝারি কিংবা তীব্রমাত্রার লক্ষণগুলি দেখা দেয়। ব্যায়াম বা খেলাধুলার আগেও ব্যবহার করা যেতে পারে।
- শক্ত পেশীগুলিকে শিথিল করে এবং বায়ুনালীগুলিকে খুলে হাঁপানির লক্ষণগুলি প্রশমিত করে
- মিনিট খানেকের মধ্যেই কাজ করে। সাধারণতঃ চার ঘন্টা পর্যন্ত কার্যকরী থাকে
- আপনার শিশুর নীল রঙের হাঁপানি উপশমকারী ঔষধটি সবসময় সাথে রাখুন যাতে তাৎক্ষণিক তা ব্যবহার করা যায়।
- যদি প্রতি সপ্তাহে ৩-৪ বার নেওয়ার দরকার হয় তাহলে আপনার শিশুর অ্যাজমা প্ল্যান পুনরায় পরীক্ষা করার দরকার হতে পারে।

#### সম্ভাব্য অনাকাঙ্খিত প্রতিক্রিয়া (Possible unwanted effects)

- দ্রুত হৃদ কম্পন, কম্পমান হাত, অতিমাত্রায় সক্রিয়তা, উত্তেজনা। এই প্রতিক্রিয়াগুলি এক এক শিশুর ক্ষেত্রে এক এক রকম হতে পারে এবং কোন ধরনের ক্ষতিকর প্রভাব ছাড়াই কমে যেতে পারে।

### জরুরী ঔষধ (ওরাল কর্টিকোস্টেরয়েডস্) (RESCUE MEDICATIONS (ORAL CORTICOSTEROIDS)

প্রেডনাইসন (ট্যাবলেট), প্রেডনাইসলন (ট্যাবলেট অথবা সিরাপ), প্রেডমিক্স, রেডিপ্রেড (সিরাপ)

(Prednisone (tablet), Prednisolone (tablet or syrup), Predmix, Redipred (syrup))

- ব্যবহৃত হয় যখন লক্ষণগুলি আগের চেয়ে খারাপ হয় এবং উপশমকারী ঔষধ কার্যকরী না হয়
- বায়ুনালীর ফুলে যাওয়া কমাতে
- মুখ দিয়ে নিতে হয় (ট্যাবলেট অথবা তরল) এবং আপনার শিশুকে হাসপাতালে কিংবা তার স্থানীয় ডাক্তারের মাধ্যমে দেওয়া যেতে পারে
- সাধারণতঃ কম সময়ের জন্য ব্যবহৃত হয় (৩ থেকে ৫ দিন)
- আপনার শিশুর অ্যাজমা একশন প্ল্যানের অংশ হিসেবে অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পার

#### সম্ভাব্য অনাকাঙ্খিত প্রতিক্রিয়া (Possible unwanted effects)

- ক্ষুধা, ফুলে যাওয়া মুখ, শরীরের ওজন বৃদ্ধি, মানসিক অবস্থার অবনতি □ ঔষধ বন্ধ করে দেওয়ার পর এগুলি থাকে না এবং কেবল অল্প সময়ের জন্য (৩ থেকে ৫ দিন) ব্যবহার করলে এগুলি ঘটানোর সম্ভাবনা থাকে না।

শিশুদের নিয়মিত কিংবা নিয়ন্ত্রন করা কঠিন এমন হাঁপানিতে ভোগা শিশু যাদের দীর্ঘকালীন সময়ের জন্য কিংবা ঘন ঘন ওরাল কর্টিকোস্টেরয়েড দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে তাদের একজন স্বাস্থ্য প্রশাসন সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞ অথবা একজন শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ কর্তৃক নিয়মিত পরীক্ষা করানোর দরকার হতে পারে।

## প্রতিষেধক (PREVENTERS)

শরৎকালীন রং: হলুদ, সাদা, বাদামি, বার্গান্ডি এবং কমলা

### স্টেরয়েড বিহীন ঔষধ (Non-steroid medication):

ইন্টাল ফোর্ট, সিনগুলোর (Intal Forte, Singulair) (চুষে খাওয়ার ট্যাবলেট দিনে একবার)

### স্টেরয়েড সমৃদ্ধ ঔষধ (Steroid-based medication):

ফ্লিক্সোটাইড, অ্যালভেসকো, পালমিকর্ট, কিউভার (Flixotide, Alvesco, Pulmicort, Qvar) [] সবগুলিই শ্বাসের সাথে নেওয়ার কার্টিকস্টেরয়েড।

- হাঁপানি নিয়ন্ত্রনে প্রতিদিন ব্যবহারের জন্য
- হাঁপানির লক্ষণগুলি সম্ভাব্যতা প্রতিরোধ করে এবং বায়ুনালীর ফুলে যাওয়া কমিয়ে ও হাঁপানি ঘটাতে পারে এমন কারণগুলির প্রতি বায়ুনালীকে কম সংবেদনশীল করার মাধ্যমে হাঁপানির ঝুঁকি কমায়
- প্রায়ই ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া যখন লক্ষণগুলি ঘন ঘন এবং বিরক্তিকর হয়
- লক্ষণগুলি নিয়মিত দেখা না দিলেও প্রতিদিন নিতে হবে, কেবল তখনই বন্ধ করবেন যখন আপনার শিশুর ডাক্তার তা করতে পরামর্শ দেবেন
- ঔষধগুলি কার্যকরী হতে ২ থেকে ৩ সপ্তাহ সময় নিতে পারে
- সব শিশুরই প্রতিষেধক ঔষধের প্রয়োজন নেই

### সম্ভাব্য অনাকাঙ্খিত প্রতিক্রিয়া (Possible unwanted effects)

- স্টেরয়েড বিহীন ঔষধ [] বিশ্বাস এবং কাশি। সিনগুলোর [] মাথা ব্যাথা
- স্টেরয়েড সমৃদ্ধ ঔষধ [] মুখের অভ্যন্তরে প্রদাহ (বেদনাদায়ক মুখ) এবং/অথবা কণ্ঠস্বরের পরিবর্তন। অনাকাঙ্খিত প্রতিক্রিয়া কমানোর পাশাপাশি কেমন করে এই ঔষধগুলির উপকারীতা বাড়ানো যায় সে সম্বন্ধে আপনার শিশুর ডাক্তারের সাথে আলোচনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

এই প্রতিক্রিয়াগুলির ঝুঁকি কমানোর জন্য আপনার শিশুর উচিত:

- তাদের মুখ পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলা, শ্বাসের সাথে ঔষধ নেওয়ার পর থুতু ফেলা এবং/অথবা দাঁত পরিষ্কার করে ফেলা
- পাফার ঔষধের সাথে একটি স্পেসার ডিভাইস বা শ্বাসক যন্ত্র ব্যবহার করা, অথবা তাদের বয়স ও প্রয়োজনীয়তা অনুসারে তারা কোন বিকল্প যন্ত্র বেছে নিতে পারে কিন্তু তারপরও মুখ ধুয়ে ফেলা জরুরী।

## হাঁপানির অতিরিক্ত ঔষধ (Additional Asthma Medications)

হাঁপানির আরো বেশী নিয়ন্ত্রনের জন্য কিছু কিছু শিশুর অতিরিক্ত ঔষধ নেওয়ার দরকার হয়।

মিশ্রিত ঔষধ হল শ্বাসের সাথে নেওয়া কার্টিকস্টেরয়েড এবং লক্ষণগুলি নিয়ন্ত্রন করার একটি ঔষধ। এগুলি ব্যবহারের সুবিধার জন্য মিশ্রিত অবস্থায় আসে। লক্ষণ নিয়ন্ত্রক (যেমন সিরিভেন্ট অথবা অক্সিস) হল একটি দীর্ঘসময় কার্যকরী উপশমকারী ঔষধ। এটি বেশীরভাগ ব্যবহৃত হয় যখন কেবল শ্বাসের সাথে নেওয়া একটি কার্টিকস্টেরয়েড হাঁপানি নিয়ন্ত্রন করতে ব্যর্থ হয়।

মিশ্রিত ঔষধ ব্যবহারের পরামর্শ দেওয়া হয় সেসকল শিশুদের জন্য যাদের নিয়মিত হাঁপানি থাকে, এবং যখন সপ্তাহে তিন বারের বেশী হাঁপানির আক্রমণ হয়।

মিশ্রিত ঔষধের মধ্যে পড়ে:

- সিম্বিকর্ট, পালমিকর্ট ও অক্সিস এর সংমিশ্রণ (একটি লাল ও সাদা টারবিউহেলারে পাওয়া যায়) এবং
- সেরেটিইড, ফ্লিক্সোটাইড ও সেরেভেন্ট এর সংমিশ্রণ (একটি রক্তবর্ণের পাফার বা একিউহেলারে পাওয়া যায়)

সম্ভাব্য অনাকাঙ্খিত প্রতিক্রিয়াগুলি শ্বাসের সাথে নেওয়া কার্টিকস্টেরয়েড এর প্রতিক্রিয়াগুলির মত এবং সুতরাং এই ঔষধগুলি ব্যবহারের সময় একই ধরনের সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত।

লক্ষণ নিয়ন্ত্রকগুলি প্রতিদিন হাঁপানি ব্যবস্থাপনার জন্য নিশ্বাসের সাথে নেওয়া কার্টিকস্টেরয়েড এর সাথে ব্যবহৃত হয়। এগুলিকে আলাদা ঔষধ হিসেবে ব্যবহার করা উচিত নয়।

## আপনার শিশুকে হাঁপানির ঔষধ দেওয়া (Giving Your Child Asthma Medications)

আপনার শিশুর জন্য হাঁপানির ঔষধ নেওয়ার সবচেয়ে প্রচলিত পদ্ধতি হল তা শ্বাসের সাথে সরাসরি তাদের ফুসফুসে নেওয়া।

হাঁপানির ঔষধ দেওয়ার জন্য বিভিন্ন ধরনের যন্ত্র ব্যবহার করা যেতে পারে। হাঁপানিতে আক্রান্ত হওয়ার সময় একটি পাফার এবং স্পেসার ডিভাইস বা শ্বাসক যন্ত্র ব্যবহার করা উচিত। অন্যান্য যন্ত্রও পাওয়া যায় এবং সেগুলি অন্যান্য সময়ে দেওয়ার জন্য উপযোগী হতে পারে। যন্ত্রের ধরন এবং উপযোগীতা নির্ভর করে শিশুর বয়স এবং ঔষধের ধরনের উপর। আপনার শিশুর ডাক্তার অথবা হাঁপানির প্রশিক্ষক আপনাকে সবচেয়ে উপযোগী যন্ত্রটির ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারেন।

১৫ এর পাতায় সাত বছর এবং এর চেয়ে বড় শিশুদের জন্য বিকল্প যন্ত্র ব্যবহারের নির্দেশাবলী দেওয়া হয়েছে।

### স্পেসার বা শ্বাসক যন্ত্র (Spacer Devices)

একটি স্পেসার বা শ্বাসক যন্ত্র হল একটি প্লাস্টিকের তৈরী আধার যা শিশুদেরকে তাদের এরোসল ইনহেলার বা মিটারের মাপ অনুযায়ী ডোজ দেওয়ার ইনহেলার (পাফার) ভালভাবে ব্যবহার করতে সাহায্য করে।

যে সকল শিশুদের পাফার ব্যবহার করতে হয় তাদের একটি স্পেসার ব্যবহার করা উচিত যেহেতু এর মাধ্যমে সরাসরি বায়ুনালীতে আরো বেশী ঔষধ সরবরাহ করা যায়। স্পেসার ব্যবহারের অনেকগুলি সুবিধা রয়েছে। এটি সহজে ব্যবহারযোগ্য, সহজে পরিষ্কার করা যায়, স্বস্তা এবং বহনযোগ্য। স্পেসার নেবুলাইজারের মতই কার্যকরী এবং সাধারণতঃ বাড়ীতে ব্যবহৃত হয়।

স্পেসার দুটি আকৃতিতে অনেকগুলি ব্র্যান্ডে পাওয়া যায়।

- ছোট আকৃতির (যেমন ব্রেথ এ টেক, এয়ারো চেম্বার, স্পেস চেম্বার, এবল স্পেসার)
- বড় আকৃতির (যেমন ভলিউম্যাটিক)

আপনার স্থানীয় ঔষধের দোকান কিংবা হাসপাতাল আপনাকে কোন স্পেসারটি পাওয়া যায় তা বলতে পারবে।

### স্পেসার এবং পাফার পরিষ্কার করা (Cleaning Spacers and Puffers)

আপনার স্পেসার এবং পাফার নিয়মিত পরিষ্কার করুন এবং যখনই আপনার পাফার ভালভাবে স্প্রে না করে।

#### স্পেসার (Spacers)

- যদি সম্ভব হয় স্পেসারটির বিভিন্ন অংশ আলাদা করে ফেলুন
- গরম সাবানযুক্ত পানিতে কিংবা বাসনকোসন ধোয়ার তরল সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন
- শুধু পানি দিয়ে ধুয়ে রাখবেন না
- আলাদা করা অংশগুলিকে বাতাসে শুকোতে দিন। পানি দিয়ে ধুলে এবং কাপড় দিয়ে শুকোলে স্থির বিদ্যুত উৎপন্ন হতে পারে এবং ঔষধ স্পেসারের ভিতরে লেগে থাকতে পারে
- শুকানোর পর স্পেসারটির বিভিন্ন অংশগুলিকে একত্রিত করে ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করুন

#### পাফার (Puffers)

- প্লাস্টিকের আধারটিকে টিনের পাত্রটি থেকে আলাদা করুন
- টিনের পাত্রটিকে ধোবেন না
- প্লাস্টিকের আধারটিকে গরম প্রবাহমান পানির নীচে রেখে ধুয়ে ফেলুন
- অতিরিক্ত পানি ঝাঁকুনি দিয়ে বের করে দিন এবং শুকোতে দিন
- টিনের পাত্রটিকে পুনরায় আধারটিতে স্থাপন করুন
- পাফারটি যখন ব্যবহার করবেন না তখন ঢাকনাটি লাগিয়ে রাখুন
- পাফারটিকে ২০° সেন্ট্রিগ্রেডের নীচের তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন। টিনের পাত্রটির গায়ে দেওয়া মেয়াদ শেষের তারিখটি নিয়মিত পরীক্ষা করুন।

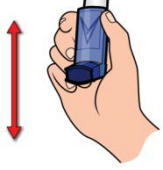
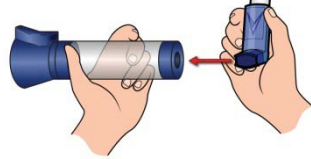
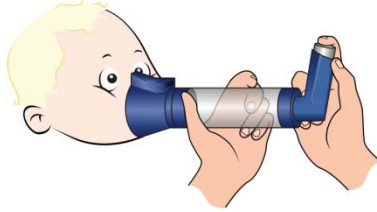
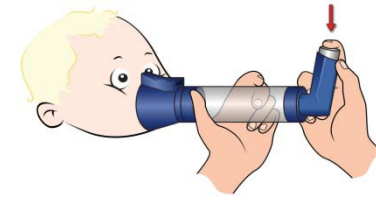
#### পরিষ্কার করার জন্য অতিরিক্ত তথ্য (Additional Cleaning Notes)

- ইন্সটাল ও ইন্সটাল ফোর্ট এর প্লাস্টিকের আধারটি যাতে অবরুদ্ধ না হয়ে যায় সেজন্য প্রতিদিন ধোয়ার দরকার (একটি অতিরিক্ত আধার দেওয়া হয়)
- সেরোটাইড ও কিউভার এর প্লাস্টিকের আধারগুলি ধোবেন না □ শুধুমাত্র একটি কাপড় দিয়ে মুখের অংশটি মুছে দিন
- পাফারটিকে ২০° সেন্ট্রিগ্রেডের নীচের তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন। টিনের পাত্রটির গায়ে দেওয়া মেয়াদ শেষের তারিখটি নিয়মিত পরীক্ষা করুন।

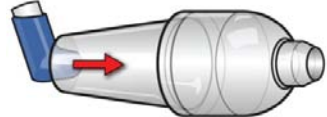


## স্পেসার ডিভাইসের সাথে পাফারের ব্যবহার (Using a Puffer with a Spacer Device)

চার বছর ও এর নীচের বয়সের বাচ্চাদের জন্য  
মুখোশ সংযুক্ত ছোট আকারের স্পেসার

(For children aged 4 years and under)  
(Small volume spacer with a mask attachment)

<p>১. ঢাকনাটি খুলুন এবং পাফারটি বাঁকুন</p> 	<p>২. পাফারটিকে স্পেসারের শেষ প্রান্তে লাগান</p> 
<p>3. সংযুক্ত মুখোশটি শিশুর মুখ এবং নাকের উপর স্থাপন করুন। মুখোশটির প্রান্তের চারপাশে যাতে কোন ফাঁকা জায়গা না থাকে তা নিশ্চিত করুন।</p> 	<p>২. পাফারের উপরের দিকে চাপ দিয়ে স্পেসারের ভেতরে ঔষধটি একবার প্রবাহিত করুন। মুখোশটি খুলে নেওয়ার আগে দেখুন শিশুটি ৪ থেকে ৬ বার স্বাভাবিক ভাবে শ্বাস প্রশ্বাস নিচ্ছে কি না। যদি এক বারের বেশী ঔষধটি দেওয়ার দরকার হয় তাহলে এই ধাপটি পুনরায় অনুসরণ করুন।</p> 



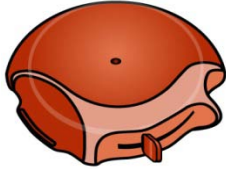

চার বছর ও এর বেশী বয়সের বাচ্চাদের জন্য  
সংযুক্ত মুখোশ ছাড়া ছোট অথবা বড় আকৃতির স্পেসার  
(For children aged 4 years and over)  
(Small volume spacer without a mask attachment)

<p>1. ঢাকনাটি খুলুন এবং পাফারটি বাঁকুন। পাফারটি প্রদর্শিত নিয়মানুযায়ী স্পেসারের ভিতরে ঢুকান।</p>	
<p>২. মুখের অংশটি দাঁতের মাঝখানে স্থাপন করুন এবং ঠোঁট দিয়ে তার চারপাশ বন্ধ করুন। পাফারের উপরের দিকে চাপ দিয়ে স্পেসারের ভিতরে একবার ঔষধটি প্রবাহিত করুন।</p>	
<p>3. মুখ দিয়ে চার বার স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নিতে এবং বের করতে দিন।  যদি এক বারের বেশী ঔষধটি দেওয়ার দরকার হয়, তাহলে ২-৩ নম্বর ধাপটি পুনরায় অনুসরণ করুন।</p>	

দ্রষ্টব্য: এই চিত্রে একটি বড় আকারের স্পেসার দেখানো হয়েছে কিন্তু ছোট আকারের স্পেসারও ব্যবহার করা যেতে পারে।

চিত্রগুলি মেডিকেল ইলাস্ট্রেশনস্ ( ) ইউনিট কৃত প্রদত্ত। ইউ এন এস ডব্লিউ ঔষধ ও হাসপাতাল শিক্ষা অনুযায়ী, রেন্ডউইক, এন এস ডব্লিউ (UNSW Faculty of Medicine and Teaching Hospital, Randwick. NSW)

হাঁপানির অন্যান্য ইনহেলেশন যন্ত্রের ব্যবহার (Using Other Asthma Inhalation Devices)

<p>অটোহেলার (Autohaler)</p> 	<p>টারবুহেলার (Turbuhaler)</p> 	<p>একুহেলার (Accuhaler)</p> 	<p>মিটারের মাত্রা অনুযায়ী ব্যবহারের ইনহেলার (পাফার) (Metered dose inhaler (puffer))</p> 
<p>সাত বছর ও এর চেয়ে বেশী বয়সের শিশুদের জন্য প্রযোজ্য</p>	<p>সাত বছর ও এর চেয়ে বেশী বয়সের শিশুদের জন্য প্রযোজ্য</p>	<p>সাত বছর ও এর চেয়ে বেশী বয়সের শিশুদের জন্য প্রযোজ্য</p>	<p>পাফারগুলি আলাদাভাবে ব্যবহারের জন্য নয়। এগুলি ব্যবহারের জন্য খুব ভাল সমন্বয়ের দরকার হয় এবং ৮ বছরের নীচের শিশুরা এগুলিকে সামলাতে পারে না।</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>অটোহেলারের ঢাকনাটি খুলুন</li> <li>অটোহেলারটি ঝাঁকুন</li> <li>অটোহেলারটিকে সোজা করে ধরে, উপরের লিভারটি উপরদিকে চাপুন</li> <li>অটোহেলারটিকে দূরে রেখে শ্বাস ফেলুন</li> <li>অটোহেলারটিকে দাঁতের মাঝখানে ফেলে মুখের ভিতর রাখুন এবং ঠোঁট বন্ধ করুন</li> <li>আস্তে আস্তে এবং গভীরভাবে শ্বাস নিন, এবং ক্লিক শব্দ শনার পর শ্বাস নিতে থাকুন</li> <li>অটোহেলারটিকে মুখ থেকে বের করে নিন এবং ১০ সেকেন্ড পর্যন্ত শ্বাস ধরে রাখুন</li> <li>এবার শ্বাস ফেলুন</li> <li>লিভারটিকে পুনরায় নীচের দিকে চাপুন</li> <li>যদি অধিক ঔষধের দরকার হয়, তাহলে ২ থেকে ৯ নম্বর ধাপগুলি আবার অনুসরণ করুন</li> <li>অটোহেলারের ঢাকনাটিকে লাগিয়ে দিন</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>টারবুহেলারের ঢাকনাটির প্যাঁচ খুলুন</li> <li>টারবুহেলারটিকে সোজা করে ধরে, নীচের রঙীন অংশটিকে যতটুকু ঘুরানো যায় ততটুকু ঘুরান, তারপর ক্লিক করা পর্যন্ত আবার বাঁ দিকে ঘুরান</li> <li>টারবুহেলারটিকে দূরে রেখে শ্বাস ফেলুন</li> <li>টারবুহেলারটিকে দাঁতের মাঝখানে ফেলে মুখের ভেতর রাখুন এবং তারপর ঠোঁট বন্ধ করুন</li> <li>দ্রুত এবং গভীরভাবে শ্বাস নিন</li> <li>টারবুহেলারটিকে মুখ থেকে বের করে নিন</li> <li>শ্বাস ফেলুন</li> <li>যদি অধিক ঔষধের দরকার হয়, তাহলে ২ থেকে ৮ নম্বর ধাপগুলি আবার অনুসরণ করুন</li> <li>ঢাকনাটিকে লাগিয়ে দিন</li> </ol> <p>ত্রিকানালি টারবুহেলারে একটি মাত্রা প্রদর্শক জানালা থাকে। যখন জানালার উপরের দিকে লাল রেখাটি দৃশ্যমান হয়, তখন ২০ টি ডোজ বাকি থাকে। যখন লাল রেখাটি জানালার পাদদেশে দেখা যায়, তখন টারবুহেলারটি খালি থাকে।</p> <p>সিমবিউকট টারবুহেলারে পাশে বাকি ডোজের মাত্রা নির্দেশক একটি ডোজ কাউন্টার থাকে।</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>বুড়ো আঙ্গুলটি খাঁজের মধ্যে রাখুন এবং তারপর খাঁজটিকে ক্লিক করে শব্দ হওয়া পর্যন্ত ডানদিকে চাপ দিয়ে একুহেলারটি খুলুন</li> <li>লিভারটিকে ক্লিক করে শব্দ হওয়া পর্যন্ত ডানদিকে ঠেলে দিন</li> <li>একুহেলারটিকে দূরে রেখে শ্বাস ফেলুন</li> <li>একুহেলারটিকে দাঁতের মাঝখানে ফেলে মুখের ভিতর রাখুন এবং তারপর ঠোঁট বন্ধ করুন</li> <li>আস্তে আস্তে এবং গভীরভাবে শ্বাস নিন</li> <li>একুহেলারটিকে মুখ থেকে বের করে নিন এবং ১০ সেকেন্ড পর্যন্ত শ্বাস ধরে রাখুন</li> <li>এবার শ্বাস ফেলুন</li> <li>বুড়ো আঙ্গুল দিয়ে খাঁজটিকে বাঁ দিকে চেপে একুহেলারটি বন্ধ করুন</li> <li>যদি অধিক ঔষধের দরকার হয়, তাহলে ১ থেকে ৮ নম্বর ধাপগুলি আবার অনুসরণ করুন</li> </ol> <p>একুহেলারের একটি ডোজ কাইন্টার থাকে। শেষের ৫ ডোজ লাল রঙে দেখা যায়।</p>	<p>পাফার সবসময় ব্যবহার করতে হয় একটি স্পেসারের সাথে, কারণ তাতে অনেকে বেশী ঔষধ ফুসফুসে যায়।</p> <p>যদি স্পেসার না থাকে এবং হাঁপানির লক্ষণ কিংবা কোন জরুরী পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়, তখন শুধু পাফারটি ব্যবহার করতে হলে নীচের ধাপগুলি অনুসরণ করুন।</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ইনহেলারের ঢাকনাটি খুলুন</li> <li>ইনহেলারটিকে ঝাঁকুন</li> <li>ধীরে ধীরে শ্বাস ফেলুন</li> <li>ইনহেলারটিকে সোজা করে, মাথাটিকে পেছনের দিকে কাত করুন এবং দাঁতের মাঝখানে ফেলে মুখের ভেতর রাখুন, তারপর ঠোঁট বন্ধ করুন।</li> <li>এক মাত্রা ঔষধ দেওয়ার জন্য শ্বাস নিতে নিতে ইনহেলারের উপরের দিকটি নীচের দিকে চাপুন</li> <li>আস্তে আস্তে এবং গভীরভাবে শ্বাস নিতে থাকুন</li> <li>ইনহেলারটিকে মুখ থেকে বের করে নিন এবং ১০ সেকেন্ড পর্যন্ত শ্বাস ধরে রাখুন</li> <li>এবার শ্বাস ফেলুন</li> <li>যদি অধিক ঔষধের দরকার হয়, তাহলে ২ থেকে ৮ নম্বর ধাপগুলি আবার অনুসরণ করুন</li> <li>ইনহেলারের ঢাকনাটি লাগিয়ে নিন</li> </ol>

## হাঁপানির লক্ষণের দৈনিক ডায়েরী (DAILY ASTHMA SYMPTOMS DIARY)

নাম: .....

প্রতি সন্ধ্যায় প্রতিটি লক্ষণের জন্য সংখ্যা লিপিবদ্ধ করুন গত ২৪ ঘন্টায় আপনি কিংবা আপনার শিশু কেমন অনুভব করেছিলেন তা দেখাবে।

লক্ষন (Symptoms)	তারিখ																		
হাঁপানির কারণে ঘুমের ব্যাঘাত (Sleep disturbance due to asthma)	সংখ্যাটি বাক্সে লিখুন																		
গত রাতে ভাল ঘুম হয়েছিল (কোন হাঁপানি ছিল না)	০																		
ভাল ঘুম হয়েছিল কিন্তু শন শন শব্দ সহকারে শ্বাস কিংবা কাশির ভাব ছিল	১																		
শন শন শব্দ সহকারে শ্বাস কিংবা কাশি নিয়ে দুই বার অথবা এর বেশীবার ঘুম থেকে জেগে উঠেছিলাম	২																		
খারাপ রাত ছিল, বেশীর ভাগ সময় হাঁপানির জন্য জেগে থেকেছিলাম	৩																		
কাশি (Cough)	সংখ্যাটি বাক্সে লিখুন																		
একবারও নয়	০																		
মাঝে মাঝে	১																		
ঘন ঘন	২																		
বেশীর ভাগ সময়	৩																		
শন শন শব্দে শ্বাস প্রশ্বাস (Wheeze)	সংখ্যাটি বাক্সে লিখুন																		
একবারও নয়	০																		
মৃদু	১																		
মাঝারি	২																		
তীব্র	৩																		
রুদ্ধশ্বাস অবস্থা (Breathless on exertion)	সংখ্যাটি বাক্সে লিখুন																		
একবারও নয়	০																		
মৃদু	১																		
মাঝারি	২																		
তীব্র	৩																		
প্রবাহমান, পীতাত সবুজ অথবা আটকে যাওয়া নাক (Runny, snuffy or blocked nose)	সংখ্যাটি বাক্সে লিখুন																		
একবারও নয়	০																		
মৃদু	১																		
মাঝারি	২																		
তীব্র	৩																		
প্রশমনকারী ঔষধ (Reliever medication)	গত ২৪ ঘন্টায় কতবার প্রশমনকারী ঔষধ ব্যবহৃত হয়েছিল তা লিখে রাখুন।																		
১.																			
২.																			



## অ্যাজমা ফার্স্ট এইড রেকর্ড (Asthma First Aid Record)

শিশুর নাম: \_\_\_\_\_

জন্ম তারিখ: \_\_\_\_\_

যে তারিখে ফর্মটি পূরণ করা হয়েছিল: \_\_\_\_\_

যারা আপনার শিশুর পরিচর্যা করছে তাদের আপনার শিশুর যে হাঁপানি আছে তা অথবা তাকে যে হাঁপানির জন্য চিকিৎসা দেওয়া হয়েছে এবং হাঁপানি আক্রমণের সময় কোন প্রাথমিক চিকিৎসাটি দিতে হবে এসব জানা গুরুত্বপূর্ণ। যদি সম্ভব হয় আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শক্রমে এই ফর্মটি পূরণ করুন, এবং তার স্কুল অথবা পরিচর্যা কেন্দ্রকে দিন। যদি চিকিৎসা পরিকল্পনা পরিবর্তিত হয় তাহলে একটি হালনাগাদ ফর্ম দিন।

গুরুত্বপূর্ণ: আপনার শিশুর হাঁপানির ঔষধ ও সেগুলি ব্যবহারের যত্ন পরিস্কারভাবে তাদের নাম এবং মেয়াদ শেষের তারিখ উল্লেখপূর্বক জমা দিন।

### ১. জরুরী যোগাযোগের বৃত্তান্ত (EMERGENCY CONTACT DETAILS)

যোগাযোগের জন্য প্রথম ব্যক্তি: \_\_\_\_\_ সম্পর্ক: \_\_\_\_\_

সবচেয়ে উপযোগী যোগাযোগের নম্বর: \_\_\_\_\_ বিকল্প ফোন নম্বর: \_\_\_\_\_

যোগাযোগের জন্য প্রথম ব্যক্তি: \_\_\_\_\_ সম্পর্ক: \_\_\_\_\_

সবচেয়ে উপযোগী যোগাযোগের নম্বর: \_\_\_\_\_ বিকল্প ফোন নম্বর: \_\_\_\_\_

শিশুর ডাক্তার: \_\_\_\_\_ ফোন নম্বর: \_\_\_\_\_

২. যদি আমার শিশুর হাঁপানির লক্ষণ দেখা দেয় এবং তাকে হাঁপানির প্রাথমিক চিকিৎসা দেওয়ার প্রয়োজন হয়, তাহলে আমি নিম্নে নির্বাচিত চিকিৎসা অনুযায়ী তাকে চিকিৎসা দেওয়ার জন্য কর্মচারীদের অনুমতি দিচ্ছি:

সাধারণ অ্যাজমা ফার্স্ট এইড প্ল্যান

প্রথম ধাপ	দ্বিতীয় ধাপ	তৃতীয় ধাপ	চতুর্থ ধাপ
বাচ্চাকে সোজা করে বসান এবং শান্ত থাকুন। তাকে পুনরায় আশ্বাস দিন। বাচ্চাকে একা ছেড়ে যাবেন না।	যদি সম্ভব হয় তাহলে স্পেসারের মাধ্যমে (এবং যদি প্রয়োজন হয় তাহলে মুখোশ ব্যবহার করে) প্রতিবার এক পাক করে নীল/ধূসর রঙের প্রশমনকারী ইনহেলার (সালবিউটামল যেমন ভেনটোলিন, এসমল, এয়ারোমির, ইপাক) থেকে চারটি পাক দিন। বাচ্চাকে স্পেসার থেকে প্রতি পাকের পর চার বার শ্বাস নিতে বলুন।	চার মিনিট অপেক্ষা করুন	যদি খুব কম কিংবা কোন উন্নতি না হয় তাহলে ২ এবং ৩ নম্বর ধাপগুলি আবার অনুসরণ করুন। এরপরও যদি খুব কম কিংবা কোন উন্নতি না হয় তাহলে একটি অ্যামবুলেন্স ডাকুন (০০০ ডায়াল করে)। অ্যামবুলেন্স আসার আগ পর্যন্ত ২ এবং ৩ নম্বর ধাপগুলি অনুসরণ করতে থাকুন।
দ্রষ্টব্য: যদি শ্বাস প্রশ্বাসজনিত সমস্যা হাঁপানির কারণে না হয়ে থাকে, তাহলে হাঁপানি নেই এমন কাউকে সাধারণ অ্যাজমা ফার্স্ট এইড প্লানে ব্যবহৃত প্রশমনকারী ঔষধ দিলে কোন ক্ষতির সম্ভাবনা নেই।			

অন্যান্য  একটি বিস্তারিত পরিকল্পনা সংযুক্ত করুন, যা আপনার শিশুর জন্য তার ডাক্তারের সাথে পরামর্শক্রমে তৈরী করা হয়েছে।

৩. যদি আপনার শিশুর নিয়মিত হাঁপানির ঔষধের প্রয়োজন হয় (যেমন খেলাধুলা/ব্যায়ামের পূর্বে)

ঔষধের নাম	মাত্রা (যেমন ২ পাক)	দেওয়ার পদ্ধতি (যেমন পাকার, স্পেসার ও মুখোশ)	কখন দিতে হবে

বাবা মা/অভিবাকের স্বাক্ষর: \_\_\_\_\_ তারিখ: \_\_\_\_\_

ডাক্তারের স্বাক্ষর (ঐচ্ছিক) \_\_\_\_\_ তারিখ: \_\_\_\_\_

\* ফার্স্ট এইড ফর অ্যাজমা, ন্যাশনাল অ্যাজমা কাউন্সিল অস্ট্রেলিয়া ২০০৬ অ্যাজমা ম্যানেজমেন্ট হ্যান্ডবুক, পৃষ্ঠা ৪৫, ১৩০ (First Aid for Asthma, National Asthma Council Australia 2006 Asthma Management Handbook, pg45, 130) থেকে ঈষৎ পরিবর্তন করে নেওয়া।

এই ফর্মে দেওয়া তথ্য ব্যক্তিগত চিকিৎসা পরামর্শকে প্রতিস্থাপিত করবে না, যা এই ফর্মটি পূরণের পর চাইতে হবে।

এই ফর্মটি বাবা মায়ের জন্য দ্যা চিলড্রেনস অ্যাজমা রিসোর্স প্যাক (The Children's Asthma Resource Pack) থেকে ঈষৎ পরিবর্তন করে নেওয়া হয়েছে। প্রথম প্রকাশনা জানুয়ারী ২০০৪, এস সি এইচ ০৪ [ ১২৪। রিভিউ ২০১২ সিডনি শিশু হাসপাতাল (Sydney Children's Hospital) রেন্টউইক, ওয়েস্টমিড শিশু হাসপাতাল (Children's Hospital Westmead) এবং ক্যালোইডোস্কোপ হান্টার চিলড্রেনস হেলথ নেটওয়ার্ক (Kaleidoscope Hunter Children's Health Network) <http://sch.sesahs.nsw.gov.au>

## মতামত (Feedback)

আপনার মতামতকে মূল্যায়ন করা হবে। আপনি যদি আপনার মন্তব্য জানাতে চান অথবা আরো তথ্য চান তাহলে [aaic@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:aaic@sesiahs.health.nsw.gov.au) ঠিকানায় ইমেইল করুন

## তথ্যাদির জন্য ব্যবহৃত গ্রন্থ (References)

1. ন্যাশনাল অ্যাজমা কাউন্সিল অস্ট্রেলিয়া (National Asthma Council Australia) ওয়েবসাইট: [www.nationalasthma.org.au](http://www.nationalasthma.org.au)
2. ন্যাশনাল অ্যাজমা কাউন্সিল অস্ট্রেলিয়া (২০০৬) (National Asthma Council Australia) (2006)। অ্যাজমা ম্যানেজমেন্ট হ্যান্ডবুক (Asthma Management Handbook)।
3. রেফারেন্স: ব্র্যান্ড এট অল (২০০৮) (Reference: Brand et al (2008)। ডেফিনিশন, অ্যাসেসম্যান্ট এন্ড ড্রিটমেন্ট অব হুইজিং ডিজঅর্ডার ইন প্রিস্কুল চিলড্রেন: এন্ড এভিডেন্স-বেসড এপ্রোচ (Definition, assessment and treatment of wheezing disorders in preschool children: and evidence-based approach)। [Eur. Resp.J](http://Eur.Resp.J) ৩২, (৪), ১০৯৬ - ১১১০
4. ন্যাশনাল হেলথ এন্ড মেডিকেল রিসার্চ কাউন্সিল (National Health and Medical Research Council (NHMRC)। দ্য অস্ট্রেলিয়ান ইমিউনাইজেশন হ্যান্ডবুক। নবম সংস্করণ। ক্যানবেরা: এন এইচ আর এম সি (NHRMC), ২০০৮।
5. এন এস ডব্লিউ ডিপার্টমেন্ট অব এনভায়রনমেন্ট, ক্লাইমেট চেনজ এন্ড ওয়াটার (NSW Dept of Environment, Climate Change and Water) [www.environment.nsw.gov.au](http://www.environment.nsw.gov.au)
6. স্মোকিং সিজেশন গাইডলাইনস্ (Smoking Cessation Guidelines), ২০০৫, [www.13quit.org.au](http://www.13quit.org.au)
7. প্যাসিভ স্মোকিং ফ্যাক্ট শিট (Passive Smoking Fact Sheet), ওয়েস্টমিড শিশু হাসপাতাল (The Children's Hospital at Westmead)।

## অতিরিক্ত তথ্য (More information)

- ন্যাশনাল অ্যাজমা কাউন্সিল অস্ট্রেলিয়া (National Asthma Council Australia) – খোলা থাকে সোম থেকে শুক্রবার, সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা, ফোন: ১৮০০ ০৩২ ৪৯৫ [www.nationalasthma.org.au](http://www.nationalasthma.org.au)
- কিডস্ উইথ অ্যাজমা (Kids with Asthma) - [www.kidswithasthma.com.au](http://www.kidswithasthma.com.au)
- অ্যাজমা অস্ট্রেলিয়া (Asthma Australia) – ফোন: ১৮০০ ৬৪৫ ১৩০, [www.asthmaaustralia.org.au](http://www.asthmaaustralia.org.au)
- অস্ট্রেলিয়ান সোসাইটি ফর ক্লিনিকেল ইমিউনোলজি এন্ড এলার্জি (Australian Society for Clinical Immunology and Allergy) - [www.allergy.org.au](http://www.allergy.org.au)
- ইংরেজী ছাড়া অন্য ভাষা:
  - এন এস ডব্লিউ মাল্টিকালচারাল হেলথ কমিউনিকেশন সার্ভিস (NSW Multicultural Health Communication Service)
  - [www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Asthma.html](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Asthma.html)
  - দ্য অ্যাজমা ফাউন্ডেশন অব ভিক্টোরিয়া (The Asthma Foundation of Victoria): [www.asthma.org.au/Default.aspx?tabid=92](http://www.asthma.org.au/Default.aspx?tabid=92)
  - হেলথ ট্রান্সলেশন ডিরেক্টরি (Health Translation Directory): [www.healthtranslation.vic.gov.au](http://www.healthtranslation.vic.gov.au)

© দ্য চিলড্রেনস্ অ্যাজমা রিসোর্স প্যাক (The Children's Asthma Resource Pack) সিডনি শিশু হাসপাতাল রেন্ডউইক (Sydney Childrens Hospital Randwick), ওয়েস্টমিড শিশু হাসপাতাল (The Children's Hospital at Westmead), এবং ক্যালোইডোস্কোপ হান্টার চিলড্রেনস্ হেলথ নেটওয়ার্ক (Kaleidoscope Hunter Children's Health Network) হতে দ্য পেডিয়াট্রিক অ্যাজমা ক্লিনিক্যাল নার্স কনসালট্যান্টস্ (The Paediatric Asthma Clinical Nurse Consultants) কর্তৃক প্রকাশিত। প্রথম প্রকাশনা জানুয়ারী ২০০৮। সংশোধিত জুন ২০১০। পুনরীক্ষণ ২০১২। এস সি এইচ ১০-০১১। এই পুস্তিকাটি সাম্প্রতিক ও সবচেয়ে বেশী গৃহিত তথ্য ব্যবহার করে তৈরী করা হয়েছে। এই তথ্য কেবল শিক্ষামূলক উদ্দেশ্যে ব্যবহারের জন্য এবং ব্যক্তিগত চিকিৎসাগত পরামর্শকে প্রতিস্থাপন করে না। কেবল শিক্ষামূলক কাজে ব্যবহারের জন্য এই তথ্য ফটোকপি করা যাবে। সম্পূর্ণ কিংবা আংশিক তথ্যের প্রতিলিপিতে সঠিকভাবে কৃতজ্ঞতা স্বীকার করতে হবে। সরাসরি যোগাযোগ করুন এই ঠিকানায় [Christine.Burns@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:Christine.Burns@sesiahs.health.nsw.gov.au)।