

दम कार्ययोजना

Asthma Action Plan

Nepali



1. नाम/परिचय विवरण
(Name/ ID label)

2. कार्यसम्पादन गर्ने

(Completed by):

मिति (Date):

तपाइको स्थानीय चिकित्सकले ६ महिनामा मूल्याङ्कन

3. सञ्चो भएको बेलामा (When well)

दम रोकथामको औषधी लिनुहोस्

(Take PREVENTER medication):

ब्यायम पूर्व :

(Before exercise):

9. निको भएपछि
दिनका लागि राहत औषधी
रोक्नुहोस्
(Stop RELIEVER medication
after being well for ____ days).
दम रोकथामको औषधी
प्रयोग गरिरहनुहोस्

4. (When unwell)

राहत औषधी (blue puffer) लिनुहोस् :

Spacer सहित को सर्को (puff) दिनमा ३-४ पटक लिनुहोस् ।

दम रोकथामको औषधी प्रयोग गरिरहनुहोस्

(Take RELIEVER medication (blue puffer):

Take ____ puffs of _____ with the spacer 3 - 4 times a day.

Continue PREVENTER: _____)

सुधारो न्म

8. राहत औषधी निरन्तर
प्रयोग गर्नुहोस्
_____ सर्को (puffs)
१ दिमा ३-४ पटक

दम रोकथामको
औषधी प्रयोग
गरिरहनुहोस्

5.

यदी अवस्था बिग्रदै गएमा- छाति कसिनु, श्वास-प्रश्वास छिटो र
छोटछोटो हुनु, श्वास फेर्दा बल गर्नुपर्ने
(If worsens- chest tightness, breathing quickly, shortness of breath,
increased effort of breathing)

राहत औषधी (blue puffer) लिनुहोस् :

आवश्यकता अनुसार हरेक तीनदेखि ४ घण्टामा (एक दिनमा ६ देखि ८ पटक)

Spacer सहित को सर्को (puff) लिनुहोस् ।

यदी यती गर्दा पनि सुधार नआएमा चिकित्सकलाई सम्पर्क
गर्नुहोस् ।

STEROID लिनुहोस् :को दिनको लागि

oral steroids प्रयोग गर्दा राहत औषधी दिनमा कम्तीमा पनि ३-४ पटक प्रयोग

सुधारो न्माख

6. अवस्था जटिल भएमा- छाती कसिएको पाइएमा, श्वास फेर्दा संघर्ष
गर्नुपरेमा, बोल्न अफ्यारो भएमा, ओठ निलो भएमा
(If severe- marked chest tightness, struggling to breathe, difficulty
speaking, blue lips)

राहत औषधी (blue puffer) को ४ सर्को (puff) तुरुन्त लिने

चार मिनेट पर्खने । चार मिनेटमा पनि सुधार नदेखिए अरु चार सर्को (puff) लिने
र तपाइको चिकित्सक वा नजिकैको अस्पताल लैजाने ।

यदी श्वास लिदा संघर्ष गर्नुपरेमा, बोल्न नसक्ने भएमा वा ओठ निलो भएमा
तुरुन्त '०००' नम्बरमा फोन गरी एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस् ।

7. कृपया, तपाइले

चिकित्सकलाई भेट्दा

वा अस्पताल आउदा

यो योजना सँगै

लिएर आउनुहोला

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

दमले आक्रमण गरेको अवस्थामा के हेर्ने वा कतिवेला रिलिभर निलो पफर (blue puffer) प्रयोग गर्ने

शवास-प्रशवास गर्दा आवज निस्कने : तपाइले शवास-प्रशवास गर्दा आएको आवाज सुन्न वा नसुन्न पनि सक्नुहुन्छ। यस्तो आवाज सुसेल्दाको आवाज जस्तो हुन्छ जुन बालबालिकाले सास फेर्दा सुनिन्छ।

खोकी : सुख्खा खोकी दम आक्रमणको संकेत हुन सक्छ।

छाती कस्सीनु वा पिडा हुनु : ठूला बालबालिकाले छाती कस्सिएको महसुस गर्न सक्छन्। साना बालबालिकाले छाती दुखेको वा पेट दुखेको गुनासो गर्न सक्छन्।

छोट्टोछोटो शवास-प्रशवास : सास फेर्ने गाढो भएको जस्तो महसुस गर्ने।

शवास-प्रशवासमा बल गर्नुपर्ने : करङ् (Ribs) तथा करङ्को तल्लो भाग र घाटीको तल्लो भाग भित्र पस्छ। साना बालबालिकामा पेट भित्र पसेको र बाहिर निस्किएको स्पष्ट देखिन्छ। ठूला बालबालिकामा घाटी बढ्ने र घट्ने तिब्र हुन्छ।

शवास-प्रशवास गर्न संघर्ष : बालबालिकाको सास फुल्न सक्छ। करङ् तथा करङ्को तल्लो भाग र घाटीको तल्लो भाग भित्र पस्छ।

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.

Getting Better

You will know your child is getting better because the signs above will happen less often or go away. As your child improves they will need to use their reliever (blue puffer) less often.

Remember

When taking oral steroids, use the reliever medication (blue puffer) 3 – 4 times a day.

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