



**ASTHMA  
AUSTRALIA**

दमको रोगसंग राम्रो तरिकाले बाँच्नलाई  
१० वटा बिधिहरु

## **10 WAYS TO LIVE WELL WITH ASTHMA**

**A community resource in Nepali**



# 1 दमका बारेमा बुझ्नहोस र तपाईंलाई लागेको छ भने कसरी थाहा पाउने भन्ने जान्नुहोस्

Learn about asthma and how you know you have it.

● स्वास नलिहरु साँगुरिनु

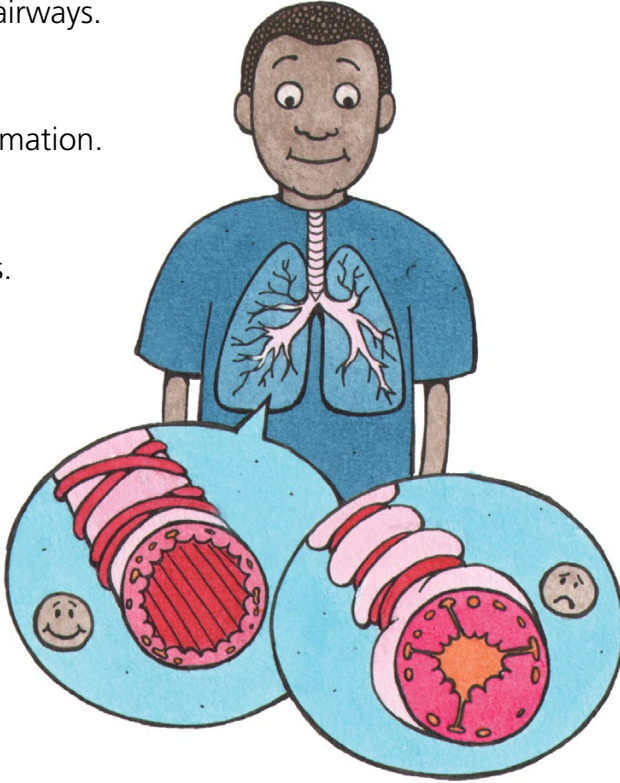
Tight airways.

● सुन्निनु

Inflammation.

● सिंगान

Mucus.



स्वास्थ्य स्वाँस प्रस्वाँसका नलिहरु

Healthy breathing tubes.



दमको रोग लागेका स्वाँस प्रस्वाँसका नलिहरु

Asthma breathing tubes.

## दमको रोगका लक्षणहरु

Symptoms of asthma.



स्वास फेर्न गाह्रो हुन्छ

It is hard to breathe.

तपाईंलाई धेरै खोकी लाग्न सक्छ

You might cough a lot.

तपाईंको छाती समातेको जस्तो हुन्छ

Your chest feels tight.

तपाईंको छातिबाट स्वास बजेको (सुसेलेको वा ह्याराक ह्याराक आवाज)

आउन सक्छ

You may have a wheeze (whistling noise) coming from your chest.

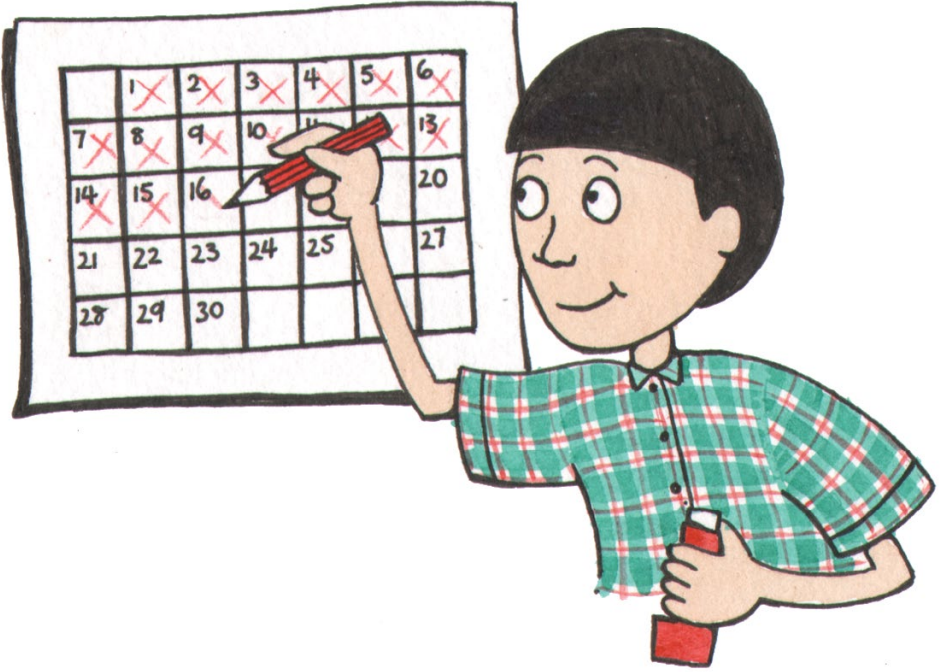
**2** २. निलो बट्टाको साँसद्वारा तान्ने औषधी (निलो पफर)ले स्वाँस प्रस्वाँसका नलिहरु छिट्टै खुलाउन मदत गर्दछ। तपाईँले सधैं नीलो पफर साथै बोक्ने गर्नुहोस्। जब दामको लक्षण देखा पर्छ तब यो प्रयोग गर्नुहोस्।

Blue puffers help to open your breathing tubes quickly. Always carry a blue puffer with you. Use it when you get symptoms of asthma.



**3** ३. रोकथाम गर्ने औषधी (पृभेन्टर)ले तपाईंका स्वाँस प्रस्वाँसका नलिहरुलाई स्वास्थ्य राख्छ। तपाईं जाती नै भए पनि हरेक दिन रोकथाम गर्ने औषधी (पृभेन्टर) लिने गर्नुहोस्।

A preventer keeps your breathing tubes healthy. Take your preventer every day even when well.



## 4 ४. आफ्नो दमको बारेमा कुरा गर्न नियमित डाक्टरकोमा जाने गर्नुहोस्।

Visit your doctor regularly to talk about your asthma.



## 5 ५. दमको रोगको कार्यान्वयन योजना बारे आफ्नो डाक्टर संग कुरा गर्नुहोस ता कि तपाईंको दम बिग्रेको अवस्थामा के गर्नु पर्छ भन्ने बारे जान्नुहुन्छ।

Talk to your doctor about an Asthma Action Plan so you know what to do if your asthma gets worse.



निःशुल्क दोभाषे माग्नुहोला।

Ask for a free interpreter.

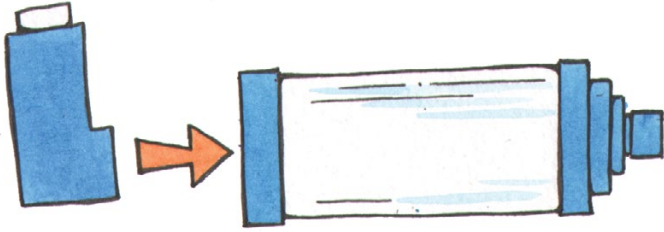
**6** ढ. आफुना स्वास्थ्य पेशेवर (डाक्टर, औशधी बिक्रेता, नर्स, स्वास्थ्य कार्यकर्ता)बाट तपाईंले आफुनो दमको औषधीहरु र दवाई लिने उपकरणहरु ठिक संग प्रयोग गर्दै हुनुभएनभएको कुरा सोध्नहोस्।

Check with your health professional (doctor, pharmacist, nurse, health worker) that you are using your asthma medicine and your asthma inhaler devices correctly.



# 7 ७. कुनै पफरहरूलाई राम्रो काम गर्नका लागि बाफ समेट्ने उपकरण (स्पेसर)को आवश्यकता पर्दछ।

Everyone who uses a puffer should use a spacer.





# 8 ८. के के कुराहरुले दम बिगार्न सक्छ भन्ने बारे आफ्नो डाक्टरसंग बुझ्नहोस । धूम्रपान गर्नु वा अन्य मानिसहरुको धुवाँ भएको स्वास फेर्नु हुँदैन।

Talk to your doctor about the things that make your asthma worse. Do not smoke or breathe other people's smoke.



# 9 ९. दमले चापेको आपतकालीन अवस्थामा के गर्नु पर्छ भन्ने बारे जान्नुहोस्।

Learn what to do in an asthma emergency.

## खतरनाक दमको लक्षणहरू

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 सोतको 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 डाक्नुहोस । 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.



# 10 १०. दम सुधार गर्न सर्दिको उपचार गर्नुहोस्।

Treat your hay fever to help your asthma.



सर्दी घास ज्वरोका लक्षणहरु:

Symptoms of hay fever.

आँखा चिल्लिल्याउने

Itchy eyes.

नाकबाट सिगान बग्ने वा नाक बन्द हुने

Runny or blocked nose.

हाच्छिवु आउने

Sneezing.

तपाईंलाई थप जानकारी आवश्यक छ ?

१८०० २७६ ४८२ मा फोन गर्नुहोस

(निःशुल्क अनुवादक सेवा)

Do you need more information?

Call 1800 278 462 (Free interpreter service)

Asthma Australia does not replace professional medical advice.  
People should ask their doctor any questions about diagnosis or treatment.

We would like to acknowledge the City of Salisbury Council and the senior Bhutanese program of the City of Salisbury for their support and facilitation of the project.

© Asthma Australia 2020 | AACALD2020\_Nepali\_10 Ways to Live Well\_v1 | 16 June 2020

Proudly supported by

