

پلان تنگی نفس من

My Asthma Action Plan A community resource in Dari

بسیار ناجور (خطری) هستید

Very unwell (Danger)



بیشتر شب ها در اثر سرفه / عطسه
خس خس (صدای اشپلاق) / تنگی
قفسه سینه از خواب بیدار می شوید

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

صحبت کردن دشوار است

Hard to speak.

افشان آبی (blue puffer) کار نمی کند

Blue puffer not working.

به "دستورالعمل موارد عاجل تنگی

نفس" عمل کنید

Follow what to do in an
asthma emergency.

چندان خوب نیستید

Not so good / Worsening



بعضی وقت ها در اثر سرفه / عطسه
خس خس (صدای اشپلاق) / تنگی
قفسه سینه از خواب بیدار می شوید

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

به افشان آبی (blue puffer) بیشتر از

دوبار در هفته ضرورت دارید.

Need blue puffer more than twice a week.

به داکترتان مراجعه کنید

Go to your doctor.



خوب هستید

Well controlled



خوب نفس می کشید و خوب زندگی
می کنید

Breathing well and living life well.

به افشان آبی (blue puffer) کمتر از

دوبار در هفته ضرورت دارید.

Need blue puffer less than 2 times a week.



در مواقع عاجل تنگی نفس چه باید کرد

What to do in an asthma emergency A community resource in Dari

4



اگر باز بهتر نشدید
آمبولانس را خبر کنید: 000.
تا زمانی که آمبولانس بیاید
هر 4 دقیقه 4 بار افشاندن
با افشان آبی را انجام
دهید.

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



3



اگر بهتر نشدید 4 بار با
افشان آبی با محفظه
افشاندن و با هر افشاندن 4
بار نفس بکشید

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

4 دقیقه صبر کنید

Wait 4 minutes.



2



4 بار از افشان آبی با
محفظه افشاندن و با هر
افشاندن 4 بار نفس بکشید

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

4 دقیقه صبر کنید

Wait 4 minutes.



علائم خطر در تنگی نفس

Signs of very dangerous asthma.



1



برخیزید و بنشینید

Sit up.

