

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.

صحت 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.

Do you need more information? Call 1800 278 462 (Free interpreter service)

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

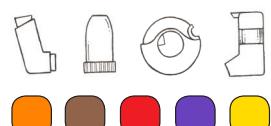
Sometimes wake from sleep with cough / wheeze (whistling noise) / tight chest.

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

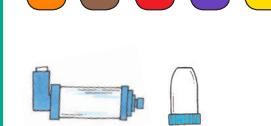
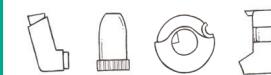


خوب نفس می کشید و خوب زندگی می کنید

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.



آیا به معلومات بیشتری ضرورت دارید؟ برای خدمات ترجمانی رایگان) به 1800 278 462 زنگ بزنید.

در مواقع عاجل تنگی نفس چه باید کرد

What to do in an asthma emergency

A community resource in Dari

4



اگر باز بهتر نشید.
آمبولانس را خبر کنید: ۰۰۰.
تا زمانی که آمبولانس بیاید
هر ۴ دقیقه ۴ بار افشارند
با افshan 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 نشید ۴ بار با
افشان آبی با محفظه
افشارنده و با هر افشارند ۴
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



۴ بار از افshan آبی با
محفظه افشارنده و با هر
افشارند ۴ 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.

