

ကျွန်ုပ်၏ ပန်းနာရင်ကျပ် အစီအစဉ်

MY ASTHMA ACTION PLAN A Burmese community resource



ကောင်းမွန်နေသည်

Well controlled



အသက်ရှူ ကောင်းမွန်နေပြီး ဘဝ ရှင်သန်နေထိုင်ရေး ကောင်းမွန်နေသည်
Breathing well and living life well.

အပြာရောင် ရှူဆေးကို တစ်ပတ်လျှင် 2 ကြိမ်ထက်နည်း၍ လိုသည်
Need blue puffer less than 2 times a week.



သိပ် မကောင်းပါ

Not so good / Worsening



တစ်ခါတစ်ရံ ချောင်းဆိုး၍ / ချွဲသလိပ် သံ (လေချွန်သံ) ဖြစ်၍ / ရင်ပတ် ကျပ် ၍ အိပ်ရာမှနိုးလာသည်

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

အပြာရောင် ရှူဆေးကို တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ လိုသည်

Need blue puffer more than twice a week.

သင့် ဆရာဝန်ဆီသို့ သွားပါ

Go to your doctor.





အလွန် နေမကောင်းပါ (အန္တရာယ်)

Very unwell (Danger)



ညတိုင်းလိုလို ချောင်းဆိုး၍ / ချွဲသလိပ်သံ (လေချွန်သံ) ဖြစ်၍/ ရင်ပတ် ကျပ်၍ အိပ်ရာမှနိုးလာသည်

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

စကားပြောရ ခက်သည်
Hard to speak.

အပြာရောင် ရှူဆေး အလုပ်မလုပ်ပါ

Blue puffer not working.

'ပန်းနာရင်ကျပ် အရေးပေါ် ကိစ္စတစ်ခုတွင် ဘာလုပ်ရမည် 'ကို လိုက်နာပါ။

Follow what to do in an asthma emergency.

ပန်းနာရင်ကျပ် အရေးပေါ် ကိစ္စတစ်ခုတွင် ဘာလုပ်ရမည်

WHAT TO DO IN AN ASTHMA EMERGENCY A Burmese community resource

ပန်းနာရင်ကျပ် အရေးပေါ်
ကိစ္စတစ်ခုတွင် ဘာလုပ်ရမည်

Signs of very dangerous asthma



1

ထိုင်ပါ

Sit up



2



အပြာရောင် ရှုဆေးကို 4
ရှုစာ ကြားခံဖန်ပြွန်သုံး၍
ရှုပါ - တစ်ခါ ရှုပြီးသည့်အခါ
အသက် 4 ခါ ရှုပါ။

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

4 မိနစ် စောင့်ပါ

Wait 4 minutes.



3



အကယ်၍ ကောင်းမလာလျှင်
အပြာရောင် ရှုဆေးကို
နောက်ထပ် 4 ရှုစာ
ကြားခံဖန်ပြွန်သုံး၍ ရှုပါ
- တစ်ခါ ရှုပြီးသည့်အခါ
အသက် 4 ခါ ရှုပါ။

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

4 မိနစ် စောင့်ပါ

Wait 4 minutes.



4



အကယ်၍
မကောင်းသေးလျှင်
လူနာတင်ယာဉ်ကို ခေါ်ပါ။
လူနာတင်ယာဉ်လာသည့်
အချိန်ထိတိုင်အောင်
4 မိနစ်တိုင်း၌ 4 ရှုစာ
ဆက်လက်ရှုနေပါ။

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

