

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

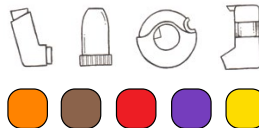
Sometimes wake from sleep with cough /
wheeze (whistling noise) / tight chest.

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

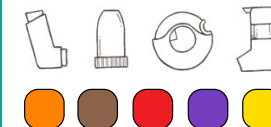


خوب نفس می کشید و خوب زندگی
می کنید

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

علائم خطر در تنگی نفس

Signs of very dangerous asthma.



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

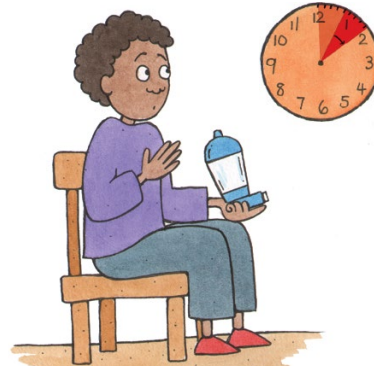


اگر بهتر نشدید 4 بار با
افشان آبی با محفظه
افشاندن و با هر افشاندن 4
بار نفس بکشید

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.



1



برخیزید و بنشینید

Sit up.

