



**ASTHMA
AUSTRALIA**

**10 طريق برای خوب زندگی نمودن با
تنگی نفس (آستما-asthma)**

10 WAYS TO LIVE WELL WITH ASTHMA

A community resource in Dari



1 راجع به تنگی نفس و علت ابتلای شما به آن

معلومات کسب کنید. تنگی نفس چیست؟

Learn about asthma and how you know you have it.

تنگی مجرای تنفسی

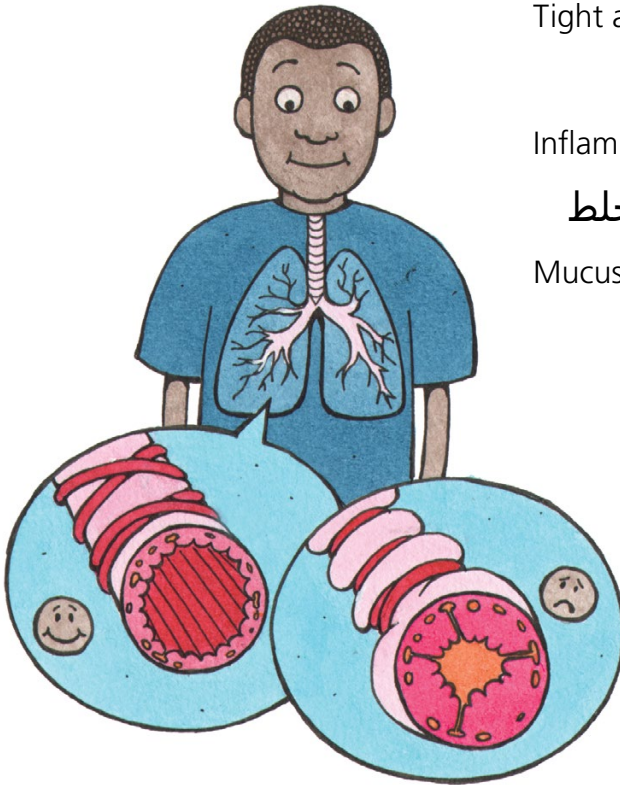
Tight airways.

التهاب

Inflammation.

بلغم/خلط

Mucus.



نل های تنفسی صحتمند

Healthy breathing tubes.

نل های تنفسی مبتلایان به تنگی نفس

Asthma breathing tubes.



علائم تنگی نفس

Symptoms of asthma.



نفس کشیدن دشوار می شود

It is hard to breathe.

ممکن است بسیار سرفه کنید

You might cough a lot.

قفسه سینه شما تنگ می شود

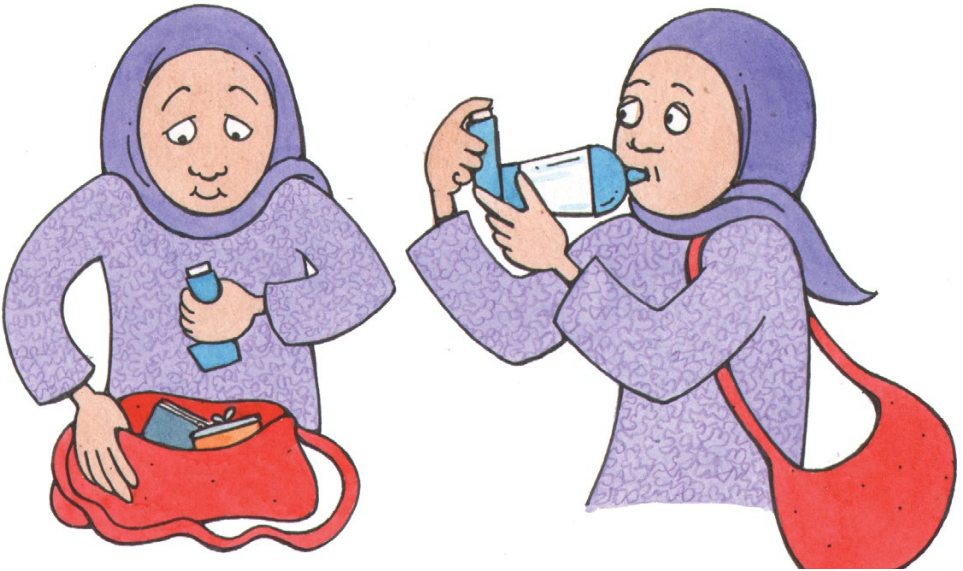
Your chest feels tight.

ممکن است بیرون آمدن نفس شما از سینه با صدای
خس و خس (صدای اشپلاق مانند) باشد

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

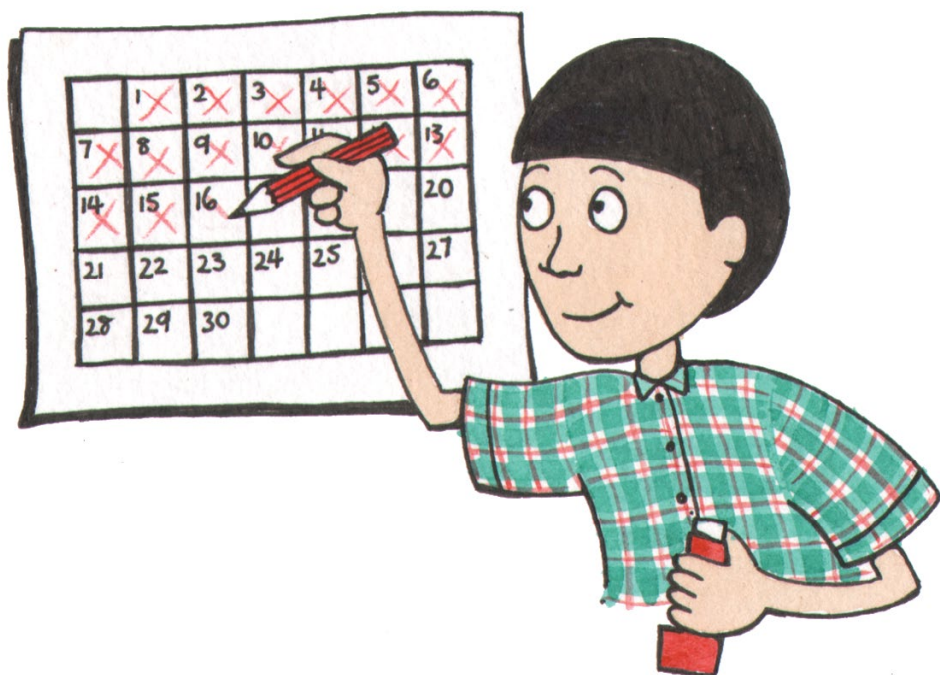
2 افشان های آبی رنگ (blue puffers) کمک می کند که نل های تنفسی شما باز شوند. همیشه این افشان های آبی رنگ (blue puffer) را همراه خود داشته باشید. هر وقت علائم تنگی نفس را داشتید از آن استفاده کنید.

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 یک بازدارنده (preventer) تنگی نفس نل های تنفسی شما را صحتمند نگه می دارد. هر روز این بازدارنده (preventer) تان را همراه داشته باشید، ولو وقتی که جور هستید.

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



4 با داکتر خودتان راجع به یک (Asthma Action Plan) (پلان اقدامات راجع به تنگی نفس) صحبت کنید تا بدانید اگر تنگی نفس شما بدتر شد چه کار بکنید.



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

5 از فرد مسلکی صحی خودتان (مانند داکتر، دواساز، نرس، کارمند صحت) پرسان شوید که آیا دواهای تنگی نفس و افشان های استنشاقی خود را بطور صحیح به کار می برید یا خیر.

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

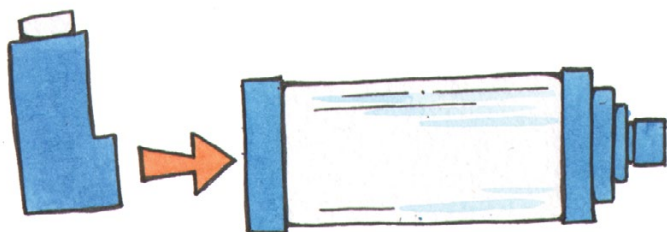
تقاضای یک ترجمان رایگان بکنید



Ask for a free interpreter.

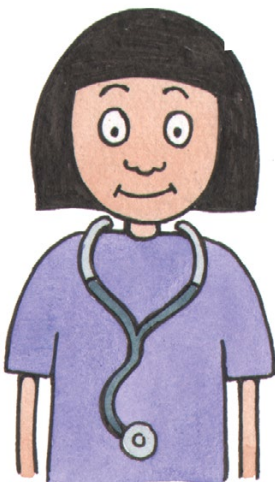
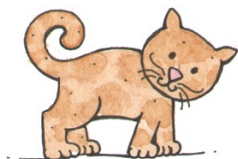
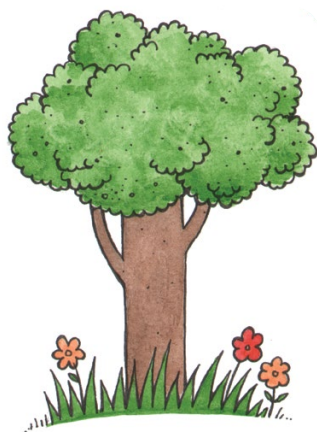
6 هرکس که از افشان استفاده می کند باید محفظه هم به کار ببرد.

Everyone who uses a puffer should use a spacer.



7 با داکترتان راجع به چیزهایی که ممکن است تنگی نفس شما را تشدید نماید صحبت کنید. سگرت نکشید و در معرض استنشاق دود سایرین هم نباشید.

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



8 بطور مرتب با داکترتان ملاقات کنید تا راجع به تنگی نفس با او صحبت نمائید.

Visit your doctor regularly to talk about your asthma.



9 یاد بگیرید که در مواقع ضرورت های عاجل در تنگی نفس چه کار بکنید.

Learn what to do in an asthma emergency.

2



4 بار از افشان آبی با

محفظه افشانده 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.



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
افشانده 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.



10 نرله بهاری (hay fever) را برطرف كنید تا به تنگی نفس شما هم كمك شود.

Treat your hay fever to help your asthma.



Symptoms of hay fever.

خارش چشمان

Itchy eyes.

آبریزش بینی و یا انسداد آن

Runny or blocked nose.

عطسه

Sneezing.

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

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.

© Asthma Australia 2020 | AACALD2020_Dari_10 Ways to Live Well_v1 | 16 June 2020

Proudly supported by

