

Aciirdiën adhiäma

MY ASTHMA ACTION PLAN

A community resource in Dinka

Pial

Well controlled



Wëëi apuoth ku pïr ë pïr apuoth

Breathing well and living life well.

Gör yïn päppa (puffer) mañök në
kaliik wëër arakrou në wikic.

Need blue puffer less than 2 times a week.



Acï puoth

Not so good / Worsening



Në thää kök ee pääc në niinic ke
yool/ byiityiit (lbtëriit ë wum) /rööm
pëëm (puöu)

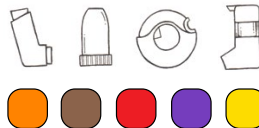
Sometimes wake from sleep with cough /
wheeze (whistling noise) / tight chest.

Gör yïn päppa mañök ne juëc wër
arakrou wikic

Need blue puffer more than twice a week.

Lor tēnɔŋ diktordu

Go to your doctor.



Tökguöp arëët (kërec)

Very unwell (Danger)



yen ee pääc në wëër juëc kekë yool/
byiityiit (lbtëriit ë wum) /rööm
pëëm (puöu)

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

Jam ariilic

Hard to speak.

Päppa mañök acï lui

Blue puffer not working.

Buothic 'ke ba loi të cï adhiäma
rot-tëëm'

Follow what to do in an asthma emergency.

Yekunu ba loi të cī adhiäma rot-tëëm

WHAT TO DO IN AN ASTHMA EMERGENCY A community resource in Dinka

Citke adhiäma rëc

Signs of very dangerous asthma



1



Cök yiköu

Sit up.



2



Kuothë yic 4 yen päppa (puffer) maṅök në agölöñic- wëëi ë yic 4 të cīn tök kuoth

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

Tiit tektek ka 4

Wait 4 minutes.



3



Të ḡot yen ëkëc ḡuën ke lööm päppaa ka 4 në maṅökic në agölöñic- wëëi ë yic 4 të cīn tök kuoth

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

Tiit tektek ka 4

Wait 4 minutes.



4



Të ḡot yīn ke yī këc ḡuën ke yuöpë ambëlanh: 000. Gëk ke yī kooth päppaa ka 4 në tektek 4 yic agutë bë ambëlanh bën.

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

