

मेरो दमको रोगको कार्य योजना एक सामुदायिक संसाधन

राम्रोसँग नियन्त्रित



राम्ररी सास फेर्ने र राम्ररी जीवन बितिरहेको छ।

हप्तामा २ दिन वा कम निलो पफर चाहिन्छ।

रोकथाम गर्ने:

मात्रा:



हरेक दिन लिनुहोस्।

राहत दिने:

मात्रा:

आवश्यक पर्दा लिनुहोस्।

स्पेसर प्रयोग गर्न नभुल्नुहोस्।



अलि अस्वस्थ छ/ हुँदैछ



कहिलेकाहीं खोकी /घरघराहट (सीटी बजेको जस्तो आवाज) / छाती कस्सिएको जस्तो भएर निन्द्राबाट ब्युझाउँछ।

हप्तामा २ दिन भन्दा बढी निलो पफर चाहिन्छ।

आपनो डाक्टरकहाँ जानुहोस्।

रोकथाम गर्ने:

मात्रा:



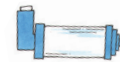
हरेक दिन लिनुहोस्।

राहत दिने:

मात्रा:

आवश्यक पर्दा लिनुहोस्।

स्पेसर प्रयोग गर्न नभुल्नुहोस्।



धेरै अस्वस्थ (खतरा)



धेरैजसो राती खोकी /घरघराहट (सीटी बजेको जस्तो आवाज) / क छाती कस्सिएको जस्तो भएर निन्द्राबाट ब्युझाउँछ।

बोल्न गाह्रो हुने।

निलो पफरले काम गरिरहेको छैन।

दमको आपतकालिन अवस्थामा के गर्नु पर्ने हो पालना गर्नुहोस्।

दमको आपतकालिन अवस्थामा के गर्ने?

सामुदायिक संसाधन

धेरै खतरनाक दमका लक्षणहरू।



१



उठेर सिधा बस्नुहोस्।



२



स्पेसरको प्रयोग गरेर निलो पफरको ४ सुर्की लिनुहोस्। एक पटकमा १ सुर्की लिनुहोस् र प्रत्येक सुर्की पछि ४ पटक भित्र बाहिर गरेर सास ताच्छुहोस्।

४ मिनेट पर्खनुहोस्।

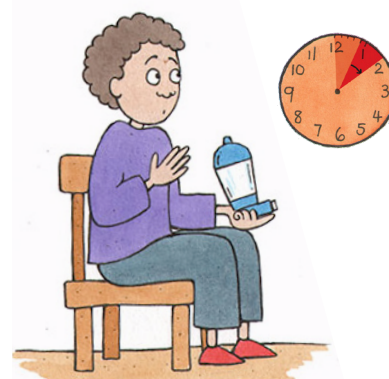


३



यदि सुधार भएन भने, स्पेसरको प्रयोग गरेर निलो पफरको ४ थप सुर्कीहरू लिनुहोस्। एक पटकमा १ सुर्की लिनुहोस् र प्रत्येक सुर्की पछि ४ पटक भित्र बाहिर गरेर सास ताच्छुहोस्।

४ मिनेट पर्खनुहोस्।



४



यदि अझै पनि सुधार भएन भने, एम्बुलेन्सलाई फोन गर्नुहोस्: ०००। एम्बुलेन्स नआएसम्म प्रत्येक ४ मिनेटमा ४ सुर्कीहरू दिनुहोस्।

