

Tamil | தமிழ்

# எனது மூச்சிரைப்பு நோய்க்கான (ஆஸ்துமா) ஒரு சமூக ஆதாரவளம் செயல் திட்டம்



நன்கு கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது



நன்றாக சுவாசித்தல், அத்துடன் வாழ்க்கையை நன்றாக வாழ்தல்.

வாரத்தில் 2 நாட்கள் அல்லது அதற்கும் குறைவாக நீல நிற உள்ளிழுப்பான் (puffer) தேவை.

தடுத்தல்:

மருந்தளவு:



ஒவ்வொரு நாளும் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

நிவாரணம்:

மருந்தளவு:

தேவைப்படும் போது எடுத்துக் கொள்ளவும்.

உள்ளிழுப்பானுக்கான குப்பியை (spacer) பயன்படுத்த வேண்டுமென்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.



அவ்வளவு நன்றாக இல்லை / மோசமடைகிறது



சில நேரங்களில் இருமல் / மூச்சுத்திணறல் (விசில் சத்தம்) / மார்பு இறுக்கத்துடன் தூக்கத்திலிருந்து எழுந்து கொள்ளுதல்.

வாரத்திற்கு 2 நாட்களுக்கு மேல் நீல நிற உள்ளிழுப்பான் (puffer) தேவை.

உங்கள் மருத்துவரிடம் செல்லவும்.

தடுத்தல்:

மருந்தளவு:



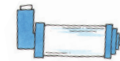
ஒவ்வொரு நாளும் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

நிவாரணம்:

மருந்தளவு:

தேவைப்படும் போது எடுத்துக் கொள்ளவும்.

உள்ளிழுப்பானுக்கான குப்பியை (spacer) பயன்படுத்த வேண்டுமென்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.



உடல்நிலை மிகவும் சரியில்லை (அபாயம்)



இருமல் / மூச்சுத்திணறல் (விசில் சத்தம்) / மார்பு இறுக்கத்துடன் பெரும்பாலான இரவுகளில் எழுந்து கொள்ளுதல்.

பேசுவது கடினமாக உள்ளது.

நீல நிற உள்ளிழுப்பான் (puffer) வேலை செய்யவில்லை.

மூச்சிரைப்பு நோய் (ஆஸ்துமா) அவசரகாலத்தில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பின்பற்றவும்.

# மூச்சிரைப்பு நோய் (ஆஸ்துமா) அவசரகாலத்தில் ஒரு சமூக ஆதாரவளம் என்ன செய்ய வேண்டும்

மிகவும் ஆபத்தான மூச்சிரைப்பு நோயின் (ஆஸ்துமா) அறிகுறிகள்.



1



எழுந்து உட்காரவும்.



2



உள்ளிழுப்பானுக்கான குப்பியை (spacer) பயன்படுத்தி நீல நிற உள்ளிழுப்பானில் (puffer) 4 முறை இழுக்கவும். ஒரே நேரத்தில் 1 முறை இழுத்து, ஒவ்வொரு இழுப்புக்குப் பிறகு 4 தடவை உள்ளேயும் வெளியேயும் மூச்சுகள் விட வேண்டும்.

4 நிமிடங்கள் காத்திருக்கவும்.



3



சரியாகவில்லை என்றால், உள்ளிழுப்பானுக்கான குப்பியை (spacer) பயன்படுத்தி நீல நிற உள்ளிழுப்பானில் (puffer) மேலும் 4 முறை இழுக்கவும். ஒரே நேரத்தில் 1 முறை இழுத்து, ஒவ்வொரு இழுப்புக்குப் பிறகு 4 தடவை உள்ளேயும் வெளியேயும் மூச்சுகள் விட வேண்டும்.

4 நிமிடங்கள் காத்திருக்கவும்.



4



இன்னும் சரியாகவில்லை என்றால், ஆம்புலன்ஸை அழைக்கவும்: 000. ஆம்புலன்ஸ் வரும் வரை ஒவ்வொரு 4 நிமிடங்களுக்கும் 4 முறை இழுத்துக்கொண்டே இருக்கவும்.

