

Aciirdiën adhiäma

My Asthma Action Plan A community resource in Dinka

Pial

Well controlled



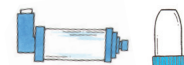
Wëëi apuoth ku pîr ë pîr apuoth

Breathing well and living life well.

Gör yîn päppa (puffer) mañök në

kaliik wëër arakrou në wikic.

Need blue puffer less than 2 times a week.



Acî puoth

Not so good / Worsening



Në thää kök ee päac në niinic ke
ɣɔɔ/ byiityiit (ɪtəriit ë wum) /rööm
pëëm (puöu)

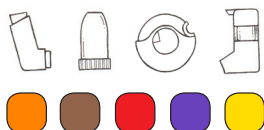
Sometimes wake from sleep with cough /
wheeze (whistling noise) / tight chest.

Gör yîn päppa mañök ne juëc wër
arakrou wikic

Need blue puffer more than twice a week.

Lor tənɔŋ diktordu

Go to your doctor.



Tökguöp arëët (kërɛc)

Very unwell (Danger)



ɣen ee päac në wëër juëc kekë ɣɔɔ/
byiityiit (ɪtəriit ë wum) /rööm
pëëm (puöu)

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

Jam ariilic

Hard to speak.

Päppa mañök acî lui

Blue puffer not working.

Buothic 'ke ba loi të cî adhiäma
rɔt-tëëm'

Follow what to do in an asthma emergency.

Yekunu ba loi të cī adhiāma rōt-tēēm

What to do in an asthma emergency A community resource in Dinka

Cītke adhiāma rēc

Signs of very dangerous asthma



1



Cök yīkōu

Sit up.



2



Kuothë yic 4 yen päppa
(puffer) mañök në
agölöñic- wëi 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 ñot yen ëkēc ñuën
ke lööm päppaa ka 4 në
mañökic në agölöñic-
wëi 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 ñot yīn ke yī kēc ñuën
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.

