



# আপনার মার্ট হাঁপানি অ্যাকশন প্ল্যান

আপনার ডাক্তার, নার্স বা অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা  
পেশাদারের সাথে এটি পূরণ করুন।

নাম এবং তারিখ

## এই প্ল্যানটি কীভাবে ব্যবহার করবেন

1. আপনার ফ্রিজের দরজা, নোটিশবোর্ড বা বেডসাইড টেবিলের মতো এটি খুঁজে পাওয়া সহজ কোথাও রাখুন।
2. এটি আপনার মোবাইল ফোন বা ট্যাবলেটে রাখুন যাতে আপনি যেখানেই থাকুন না কেন এটি পরীক্ষা করতে পারেন।
3. এটি পরিবার, বন্ধুবান্ধব বা আপনি যাদের সাথে থাকেন তাদের সাথে শেয়ার করুন যাতে তারা জানে আপনি অসুস্থ হলে কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে হবে।
4. প্রতিটি হাঁপানি অ্যাপয়েন্টমেন্টে এটি নিয়ে যান।  
আপনার ডাক্তার, নার্স বা স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের আপনার পরিকল্পনা আপডেট করতে বলুন যদি আপনার জন্য তাদের পরামর্শ পরিবর্তন হয়।

## হাঁপানি + ফুসফুস ইউকে থেকে আরও পরামর্শ + সহায়তা পান

আপনার হাঁপানি পরিচালনার বিষয়ে  
একজন স্বাস্থ্যসেবার নার্স বিশেষজ্ঞের  
সাথে কথা বলুন: **0300 222 5800**  
(সোম-শুক্র, সকাল 9-বিকেল 5)

WhatsApp-এ আমাদের স্বাস্থ্যসেবার  
নার্স বিশেষজ্ঞদের মেসেজ করুন:  
**07999 377 775**

আমাদের ওয়েবসাইটে আরও জানুন:  
**AsthmaAndLung.org.uk**

আমাদের কোনও একটি অনলাইন বা  
ব্যক্তিগত গ্রুপে যোগ দিন:  
**AsthmaAndLung.org.uk/  
groups-support**

আপনার হাঁপানি সম্পর্কে খবর এবং  
টিপসের জন্য Facebook, Twitter  
এবং Instagram-এ আমাদের  
অনুসরণ করুন।



আপনার MART inhaler: কীভাবে ব্যবহার করবেন তা জানতে  
আমাদের ইনহেলার ভিডিও দেখুন **AsthmaAndLung.org.uk/  
inhaler-videos**

## হাঁপানি সংক্রান্ত প্রশ্ন

আমাদের স্বাস্থ্যসেবার নার্স বিশেষজ্ঞদের **0300 222 5800** কল  
WhatsApp **07999 377 775**  
(Monday-Friday, সকাল 9-বিকেল 5) করুন

## আমার হাঁপানি ট্রিগার

প্রতিদিন আমার হাঁপানির ওষুধ খাওয়া মানে আমার এই ট্রিগারগুলিতে প্রতিক্রিয়া করার সম্ভাবনা কম। আমি সাহায্য করতে পারে যদি তাদের এড়িয়ে চলুন।

### আমার ট্রিগার এবং আমি সেগুলি কীভাবে ম্যানেজ করি

যেমন: খড় জ্বর - আমি অ্যান্টিহিস্টামাইন গ্রহণ করি; দূষণ - আমি ব্যস্ত রাস্তা এড়িয়ে চলি

## আমার হাঁপানি পর্যালোচনা

আমার প্রতি বছর অন্তত একটি রুটিন হাঁপানি পর্যালোচনা করা উচিত।  
আমি আনব:

- আমার MART-এর হাঁপানি সংক্রান্ত অ্যাকশন প্ল্যান আপডেট করার প্রয়োজন আছে কিনা তা দেখতে
- যেকোন ইনহেলার এবং স্পেসার আমাকে চেক করতে হবে আমি সেগুলি সঠিকভাবে ব্যবহার করছি
- আমার হাঁপানির জন্য অন্য যে কোনো ওষুধ আমি গ্রহণ করি
- আমার পিক ফ্লো মিটার যদি আমি একটি ব্যবহার করি আমার হাঁপানি সম্পর্কে কোন প্রশ্ন।

পরবর্তী হাঁপানির রিভিউর তারিখ: .....

### জিপি/নার্স/স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার যোগাযোগের বিবরণ

নাম: .....

ফোন নম্বর: .....

আউট-অফ-আওয়ার যোগাযোগ নম্বর (আপনার জিপিকে জিজ্ঞাসা করুন  
অস্বোপচার বন্ধ করতে কাকে ডাকতে হবে)

নাম: .....

ফোন নম্বর: .....

# 1. প্রতিদিন হাঁপানির যত্ন:

### এই দৈনন্দিন রুটিন সঙ্গে:

- আমার দিনের বেলায় হাঁপানির কিছু বা কোনো লক্ষণ থাকা উচিত নয় এবং রাতে কোনো লক্ষণ নেই (ঘর, বৃষ্টি হওয়া, শ্বাসকষ্ট অনুভব করা, কাশি)।
- আমার দৈনন্দিন জীবনে আমি সাধারণত যা করি তা করতে সক্ষম হওয়া উচিত (কাজ করা, সক্রিয় থাকা, সামাজিকীকরণ)।
- আমার ব্যক্তিগত সেবা পিক ফ্লো স্কোর: .....  
যে তারিখে নেওয়া হয়েছে .....

আমার রক্ষণাবেক্ষণ এবং রিলিভার থেরাপি (MART) ইনহেলার কে বলা হয়  
(নাম লিখুন): .....

### আমি সুস্থ বোধ করলেও আমাকে প্রতিদিন আমার MART ইনহেলার নিতে হবে।

আমি সকালে ..... প্যাফ(গুলি)

এবং ..... রাতে প্যাফ(গুলি) নিই।

### হাঁপানির উপসর্গ পেলে আমি আমার MART ইনহেলারকে আমার রিলিভার ইনহেলার হিসেবে ব্যবহার করি।

আমি আমার MART ইনহেলারের একটি প্যাফ নিচ্ছি যদি:

- আমি শ্বাসকষ্ট করছি।
- আমার বুক ব্যথা করছে
- আমার শ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে
- আমি কাশছি।

আমি দিনে সর্বাধিক ..... প্যাফ নিতে পারি (আমার সকাল এবং রাতের প্যাফ সহ)।

অন্যান্য ওষুধ এবং ডিভাইস (উদাহরণস্বরূপ, স্পেসার, পিক ফ্লো মিটার) আমি প্রতিদিন  
আমার হাঁপানির জন্য ব্যবহার করি: .....

## 2. আমার যখন শরীর খারাপ লাগে:

আমার হাঁপানি আরও খারাপ হচ্ছে যদি আমি এইগুলির মধ্যে কোনটি অনুভব করি:

- আমার উপসর্গগুলি আরও খারাপ হচ্ছে (নাক ডাকা, বুকে চাপ, অনুভূতি শ্বাসকষ্ট, কাশি)।
- আমার লক্ষণগুলি আমাকে রাতে জাগিয়ে তুলছে।
- আমার উপসর্গগুলি আমার দৈনন্দিন জীবনকে প্রভাবিত করছে (কাজ করা, সক্রিয় থাকা, সামাজিকীকরণ)।
- আমার পিক ফ্লো স্কোর নিচে নেমে গেছে: .....

যদি আমার হাঁপানি আরও খারাপ হয়:

আমার হাঁপানির উপসর্গগুলি মোকাবেলা করার জন্য আমি আমার MART ইনহেলারের একটি প্যাফ গ্রহণ চালিয়ে যেতে পারি, দিনে **সর্বাধিক**..... প্যাফ পর্যন্ত (আমার সকাল এবং রাতের প্যাফগুলি সহ)।



**জরুরি আপনার ডাক্তার, নার্স বা অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে যোগাযোগ করুন যদি:**

- আপনাকে আপনার MART ইনহেলারের **সর্বাধিক** দৈনিক ডোজ ব্যবহার করতে হবে এবং আপনার উপসর্গের উন্নতি হচ্ছে না **বা**
- নিয়মিত .....সপ্তাহ ধরে বেশিরভাগ দিন আপনার MART ইনহেলারের অতিরিক্ত ডোজ ব্যবহার করছেন (আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের পরামর্শ অনুযায়ী) **বা**
- আপনি চিন্তিত আপনার হাঁপানি সম্পর্কে চিন্তিত আছেন।

**আমার হাঁপানি আরও খারাপ হলে কী করতে হবে সে সম্পর্কে আমার ডাক্তার, হাঁপানি নার্স বা স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের অন্যান্য পরামর্শ:**

.....

.....

.....

.....

.....

## 3. যখন আমার হাঁপানির অ্যাটাক হয়:

আমার হাঁপানির আক্রমণ হচ্ছে যদি আমি এগুলোর কোনোটি অনুভব করি:

- আমার MART ইনহেলার সাহায্য করছে না।
- আমার হাঁটতে বা কথা বলতে অসুবিধা হয়।
- আমার শ্বাস নিতে কষ্ট হয়।
- আমি অনেক শ্বাসকষ্ট করছি, বা আমার খুব শক্ত বুক আছে, বা আমি খুব কাশি করছি।
- আমার সর্বোচ্চ প্রবাহ স্কোর নীচে রইল: .....

### হাঁপানির অ্যাটাক হলে কী করবেন

1. সোজা হয়ে বসুন – শান্ত থাকার চেষ্টা করুন।
2. আপনার MART **প্রত্যেক 1 থেকে 3মিনিট পর পর** ইনহেলারের একটি প্যাফ নিন।
3. আপনার যদি হঠাৎ করে খুবই শরীর খারাপ লাগে **বা** ছয়বার প্যাফ নেওয়ার পরও আপনি সুস্থবোধ না করেন তাহলে অ্যাম্বুলেন্সের জন্য **999 নম্বরে কল করুন।**
4. যদি 10 মিনিটের পরেও অ্যাম্বুলেন্স না আসে এবং আপনার অবস্থার উন্নতি না হয়, তাহলে **ধাপ 2 আবার করুন।**
5. ধাপ 2 পুনরাবৃত্তি করার পরে আপনার উপসর্গ ভাল না হলে, এবং অ্যাম্বুলেন্স না আসে, **999 নম্বরে সাথে সাথে কল করুন।**

### হাঁপানির হলে তারপরে

আপনি ভালভাবে সুস্থ হতে এবং আরও হাঁপানির আক্রমণ প্রতিরোধ করতে এই পরামর্শটি অনুসরণ করুন:

- আপনি বাড়িতে আপনার হাঁপানি আক্রমণ মোকাবেলা করা হলে, আজই আপনার ডাক্তার বা নার্সের পরামর্শ নিন।
- যদি আপনার হাসপাতালে চিকিৎসা করা হচ্ছে, তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে দেখা করুন 48 ঘণ্টার মধ্যে ছুটি পান।
- আপনি শুরু করলেও তারা আপনাকে যে কোনো ওষুধ দেয় তা শেষ করুন আপনি ভাল বোধ করবেন।
- চিকিৎসার পরেও যদি আপনার উন্নতি না হয়, জরুরীভাবে আপনার ডাক্তার, নার্স বা অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারকে দেখুন।

**যদি আপনার সাথে আপনার MART ইনহেলার না থাকে এবং একটি নীল রিলিভার ইনহেলার ব্যবহার করতে হয়, তাহলে প্রতি 30-60 সেকেন্ডে সর্বোচ্চ 10টি প্যাফ পর্যন্ত একটি ডোজ নিন এবং অ্যাম্বুলেন্সের জন্য 999 নম্বরে কল করুন।**