

# হাঁপানি রোগের প্রাথমিক চিকিৎসার ৪টি পদক্ষেপ



1

ব্যক্তিকে সোজা করে বসান



2

পৃথক পৃথক ৪ দফা নীল/ধূসর উপশমকারী প্যাফার দিন

– প্যাফার ঝেঁকে নিন

– স্পেসারের মধ্যে ১ বার প্যাফ দিন

– স্পেসার থেকে ৪ বার শ্বাস টেনে নিন

৪ বার শ্বাস না নেয়া পর্যন্ত পুনরাবৃত্তি করুন

মনে রাখুনঃ ঝাঁকানো, ১ বার প্যাফ, ৪ বার শ্বাস টানা

অথবা পৃথক পৃথক ২ মাত্রা Bricanyl ইনহেলার (বয়স ৬ ও ততোধিক) বা একটি Symbicort ইনহেলার (১২ বছরের অধিক) দিন



3

৪ মিনিট অপেক্ষা করুন

যদি উন্নতি না হয়, উপরে বর্ণিত উপায়ে আরো ৪ বার পৃথক পৃথক নীল/ধূসর উপশমকারী প্যাফার দিন

অথবা আরো ১ মাত্রা Bricanyl বা Symbicort ইনহেলার দিন



4

যদি এর পরও উন্নতি না হয়, তিনটি শূন্য (000)

ডায়াল করে এ্যাম্বুলেন্স ডাকুন

জরুরী সাহায্য না আসা পর্যন্ত প্রতি ৪ মিনিট পর পর ৪ বার পৃথক পৃথক প্যাফ দিতে থাকুন

অথবা ৪ মিনিট পর পর ১ মাত্রা Bricanyl বা Symbicort দিন – আরো ৩ মাত্রা Symbicort দেয়া পর্যন্ত

অবিলম্বে জরুরী সাহায্যের জন্য ফোন করুন। তিনটি শূন্য (000) ডায়াল করুনঃ

- যদি ব্যক্তিটি শ্বাস নেয়া বন্ধ করে থাকেন।
- যদি ব্যক্তিটির হাঁপানি রোগ হঠাৎ করে আরো খারাপ হয়ে যায়, বা আর উন্নতি না হয়।
- যদি ব্যক্তিটির হাঁপানি রোগের আক্রমণ হয় এবং উপশমকারী কোন কিছু না পাওয়া যায়।
- আপনি যদি নিশ্চিত না হন এটা হাঁপানি রোগ কি না।
- যদি ব্যক্তিটির এ্যানাফাইল্যাক্সিস আছে বলে জানা থাকে – তাঁদের এ্যানাফাইল্যাক্সিস এ্যাকশন প্ল্যান অনুসরণ করুন, তারপর হাঁপানি রোগের প্রাথমিক চিকিৎসা দিন। নীল/ধূসর উপশমকারী ওষুধে ক্ষতির সম্ভাবনা নাই, এমনকি ব্যক্তিটির যদি হাঁপানি রোগ নাও থাকে।

নিজেকে এই পরাগ ঋতু থেকে রক্ষা করুন।

হাঁপানি রোগ ও এ্যলার্জির ব্যবস্থাপনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

আরো তথ্যের জন্য [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au) দেখুন বা 1800

ASTHMA (1800 278 462) নম্বরে ফোন করুন।

ভিক্টোরীয় সরকার কর্তৃক অনুমোদিত ও প্রকাশিত, 1 Treasury Place, Melbourne (1708026)।  
© স্টেট অব ভিক্টোরিয়া (Department of Health and Human Services)।  
লোগো ব্যতীত, CC BY International 4.0 লাইসেন্সের অধীনে লাইসেন্সকৃত।

