

दमसम्बन्धी वार्षिक कार्य योजना

निम्नका लागि: _____ जन्म मिति _____ वर्ष योजना _____

यो योजना कसरी प्रयोग गर्ने:

1. आफ्नो प्रदायकसँग मिलेर यो फाराम भर्नुहोस्—र वर्षमा कम्तीमा पनि एकपटक यसको समीक्षा गर्नुहोस् ।
2. एउटा प्रति सधैं साथमा राख्नुहोस् । यदि यो फाराम तपाईंको बच्चाका लागि हो भने तपाईंको बच्चाको स्याहार प्रदायक, स्कुल नर्स, खेल प्रशिक्षक र अन्य सम्बन्धित व्यक्तिहरूलाई पनि यसका प्रतिलिपिहरू दिइएका छन् भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
3. तपाईंको (वा तपाईंको बच्चाको) दम कहिले नियन्त्रणमा छ, कहिले झन् बिग्रँदै छ, आकस्मिक स्थिति कहिले हुन्छ र के गर्ने भनेर थाहा पाउन तलका रङ र मार्गनिर्देशनहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।

तपाईंको निम्न अवस्थामा हुँदा:	तपाईंले गर्नुपर्ने कुराहरू:
तपाईंको अवस्था राम्रो भएमा तपाईंले यी सबै गर्दै हुनुहुन्छ: <ul style="list-style-type: none"> • खोकी नलागिकन र घ्यार-घ्यार नभइ राम्रोसँग सास फेर्न सक्नुहुन्छ • सामान्य रूपमा काम गर्न र खेल्न सक्नुहुन्छ • रातभर राम्ररी निदाउन सक्नुहुन्छ • वार्षिक फ्लु खोप लगाइसक्नुभएको छ 	आफ्नो दमलाई नियन्त्रणमा राख्न जारी राख्नुहोस् चरण 1: दमलाई बिग्न सक्ने कुराहरूबाट जोगिनुहोस् । थप जानकारीका लागि पछाडिको भाग हेर्नुहोस् । चरण 2: यी औषधिहरू हरेक दिन वा तपाईंको चिकित्सकद्वारा प्रेस्काइब गरिए अनुसार लिनुहोस् (र स्पेसर प्रयोग गर्ने बरेमा आफ्नो प्रदायकसँग सल्लाह लिनुहोस्): चिकित्सकका नोट:
तपाईंको अवस्था खराब हुँदै गएमा तपाईंमा यीमध्ये कुनै पनि देखिएका छन्: <ul style="list-style-type: none"> • रुघाका कुनै पनि सङ्केतहरू • खोकी (विशेषगरी रातिमा तपाईंलाई जगाउने गरी लाग्छ) • सास फेर्दा हल्का घ्यार-घ्यार हुनु • छाती कसिएको जस्तो हुनु • दमलाई झन् खराब बनाउने ट्रिगरको सम्पर्कमा आउनु 	आकस्मिक स्थिति हुनबाट रोक्नमा मदद गर्न आवश्यक कदम चाल्नुहोस् चरण 1: आराम गर्नुहोस् । ठिक भएको महसुस नहुँदासम्म व्यायाम गर्न वा जिम जान रोक्नुहोस् वा खेलकुदबाट केही समय विश्राम लिनुहोस् । चरण 2: आफ्ना दैनिक औषधिहरू लिन जारी राख्नुहोस् र यी "बचाव" वा "राहत" औषधिहरू थप्नुहोस्: चरण 3: तपाईंका लक्षणहरूमा 24 घण्टा (1 दिन) भित्र सुधार आएन भने आफ्नो प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् । यदि लक्षणहरू झन् खराब हुँदै गइरहेका छन् भने तपाईं दमको आकस्मिक स्थितिमा हुन सक्नुहुन्छ । रेड जोनमा भएका मार्गनिर्देशनहरू पालना गर्नुहोस् । चिकित्सकका नोट:
तपाईं आकस्मिक स्थितिमा भएमा तपाईंमा यीमध्ये कुनै पनि देखिएका छन्: <ul style="list-style-type: none"> • छिटो-छिटो र गहिरो सास फेर्नु • ओठ वानडहरू नीलो वा खराबी रङको देखिनु • छातीको हड्डी (करङ) देखिने वा नाकका प्वालहरू ठूलो हुने गरी सास फेर्नु • बोल्न वा हिँड्न गाह्रो हुनु वा तपाईंको दमको औषधिले पनि लक्षणहरूमा सुधार ल्याउन सकिरहेको छैन	अहिले नै मद्दत प्राप्त गर्नुहोस् चरण 1: तत्कालै यी औषधिहरू लिनुहोस्: चरण 2: अहिल्यै आफ्नो प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्, आकस्मिक कक्षमा जानुहोस् वा 911 मा फोन गर्नुहोस् । प्रतीक्षा नगर्नुहोस् । चिकित्सकका नोट:
<p>प्रदायकको नाम _____</p> <p>आकस्मिक सम्पर्कको नाम _____</p>	<p>प्रदायकको फोन # _____</p> <p>आकस्मिक सम्पर्कको फोन # _____</p>

तपाईं (बिरामी वा आमा वा बुवा) ले भर्नका लागि:
 अन्य स्याहारकर्ताहरू वा तपाईंको स्कुल नर्सलाई प्रदायकसँग कुरा गर्न अनुमति दिनका लागि कृपया तल चिन्ह लगाउनुहोस् ।

म _____
 लाई प्रदायकसँग सञ्चार गर्न र मेरो (वा मेरो बच्चाको) दमलाई नियन्त्रण गर्नमा मद्दत गर्न अनुमति दिन्छु ।

यदि यो फाराम तपाईंको बच्चाका लागि हो भने कृपया निम्नमध्ये एकमा चिन्ह लगाउनुहोस्:

म _____
 लाई यो योजनामा सूचीबद्ध औषधिहरू मेरो बच्चालाई दिन अनुमति दिन्छु ।
 -वा-

मेरो बच्चालाई आफ्ना औषधिहरू आफूसँग राख्न र लिन अनुमति छ ।

तपाईंको प्रदायकले भर्नका लागि:
यस बिरामीको दमको अवस्था: (उदाहरण: गम्भीर, मध्यम, हल्का, व्यायाम गर्दा हुने आदि)

यस बिरामीले (कृपया एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्):

- आफ्ना दमका औषधिहरू कसरी प्रयोग गर्ने भनेर बुझ्छु र आवश्यकता अनुसार आफ्नो औषधि/इनहेलर लिन सक्छु
- आफ्नो औषधि/इनहेलर प्रयोग गरिसकेपछि स्कुल नर्सलाई सूचित गर्न आवश्यक पर्छ
- औषधि/इनहेलर प्रयोग गर्न मद्दत आवश्यक पर्छ

यस योजनाको समीक्षा निम्नद्वारा गरिएको थियो:

- मैले यो योजना, दमका सङ्केत तथा लक्षणहरू र प्रेस्काइब गरिएका सबै औषधिहरू बिरामीसँग मिलेर समीक्षा गरेको छु ।
- यस योजनामा सूचीबद्ध औषधिहरू बिरामीलाई दिन सकिन्छ ।

तपाईंको हस्ताक्षर _____
 बिरामीसँगको तपाईंको नाता _____
 हस्ताक्षर गरिएको मिति _____

प्रदायकको हस्ताक्षर _____
 हस्ताक्षर गरिएको मिति _____

तपाईंको दमलाई नियन्त्रणमा राख्नमा मद्दत गर्नका लागि थप जानकारी



आफ्नो दमका औषधिहरूबाट धेरैभन्दा धेरै लाभ प्राप्त गर्ने

आफ्नो दमका औषधिहरूबाट अधिकतम नियन्त्रण प्राप्त गर्न यी सुझावहरू पालना गर्नुहोस्:

1. प्रत्येक वर्ष र नयाँ औषधि लिँदा आफ्नो प्रदायकसँग मिलेर आफ्नो दम कार्य योजनाको समीक्षा गर्नुहोस् ।
2. तपाईंलाई आफ्नो इनहेलर र स्पेसर कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने कुरा थाहा छ भने सुनिश्चित गर्नुहोस् । तल दिइएका सामान्य सुझावहरू पढ्नुहोस् र आफ्नो विशेष इनहेलर ठिक तरिकाले प्रयोग भइरहेको छ कि छैन भन्ने सुनिश्चित गर्न आफ्नो प्रदायकसँग यसको प्रयोग विधिबारे स्पष्ट निर्देशन माग्नुहोस् ।
3. आफ्ना दीर्घकालीन औषधिहरू लिन सम्झाउने तरिकाहरू खोज्नुहोस् । तपाईंले आफ्नो क्यालेन्डर, इमेल वा फोनमा रिमाइन्डरहरू थप्न सक्नुहुन्छ वा तपाईंले हरेक दिन देख्ने ठाउँहरूमा (जस्तै तपाईंको टूथब्रश वा कफी पटको छेउमा) नोटहरू छोड्न सक्नुहुन्छ ।
4. आफ्नो दमसम्बन्धी कार्य योजना र आफ्ना राहत औषधिहरू सधैं साथमा राख्नुहोस् ।
5. औषधि सकिनुअघि तपाईंले रिफिलका लागि अर्डर गर्नुहुन्छ भनेर सुनिश्चित गर्न आफ्नो इनहेलरमा कति औषधि बाँकी छ भनेर हिसाब राख्नुहोस् ।



दमका ट्रिगरहरूबाट जोगिने

“दमको ट्रिगर” भन्नाले त्यस्तो कुनै पनि कुरा हो जसले सास फेर्ने नलीहरूमा जलन गराउँछ र दमका लक्षणहरूलाई झन बढाउँछ—जसमा चुरोटको धुवा, धुलो, जनावरको रौं, किराफट्याङ्ग्रा (जस्तै साङ्ला र मुसा), पराग कण, दुसी र तीव्र गन्ध वा धुँवाहरू पर्दछन् । घरमा गरिने साना परिवर्तनहरूले तपाईंको परिवारको श्वासप्रश्वासमा ठूलो परिवर्तन ल्याउन सक्छ ।

तपाईंको घरमा हुने सामान्य दमका ट्रिगरहरूबाट बच्नका लागि तपाईंले अहिल्यै गर्न सक्ने 5 वटा सरल परिवर्तनहरू यहाँ दिइएका छन्:

1. आफ्नो घर र कारलाई धूम्रपान निषेधित क्षेत्र बनाउनुहोस् ।
2. तक्रियार ओछ्यानमा “धुलोकिराबाट जोगाउने विशेषकभर” प्रयोग गर्नुहोस् ।
3. घरपालुवा जनावरहरूलाई फर्निचर र बेडरुमबाट टाढै राख्नुहोस् ।
4. आफ्नो घरलाई सफा राख्नुहोस् (हप्तामा एक पटक भ्याकुम गर्नुहोस्, खानेकुराका खसेका टुक्रा तथा पोखिएका कुराहरूलाई तुरुन्तै सफा गर्नुहोस् र फोहोरलाई बेलाबेलामा फ्याँकिरहनुहोस्) ।
5. काठ बाल्ने चुल्हो प्रयोग गर्दा सफा तरिकाले बाल्ने अभ्यासहरू अपनाउनुहोस् र तपाईंको चुल्हो EPA प्रमाणित छैन भने चुल्हो परिवर्तन गर्ने कार्यक्रमहरूका बारेमा खोजबिन गर्नुहोस् ।

थप सुझावहरूका लागि प्रदायकसँग घरभित्र दमका ट्रिगरहरूबाट जोगिनेसम्बन्धी भर्मोन्ट स्वास्थ्य विभागको शैक्षिक पम्प्लेटको प्रति माग्नुहोस् ।



आफ्नो इनहेलर प्रयोग गर्ने

यदि तपाईं मिटर डोज इनहेलर प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने यसलाई ठिक तरिकामा प्रयोग गर्नमा मद्दत गर्न सक्ने केही यहाँ सुझाव छन् । इनहेलरका प्रकारहरू फरक-फरक हुन्छन् र तिनीहरूको प्रयोग गर्ने तरिका पनि फरक हुन्छ—र बच्चाहरूको इनहेलरमा प्रायः स्पेसर नामको थप भाग हुन्छ भन्ने कुराहरूलाई ध्यानमा राख्नुहोस् । आफ्नो विशेष इनहेलर र स्पेसरका निर्देशनहरूका बारेमा बुझाउनका लागि आफ्नो प्रदायकलाई भन्नुहुन्छ भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

1. प्रयोग गर्नुअघि माउथपिस र स्प्रे प्वाल सफा छन् भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस्
2. प्रत्येक पटक प्रयोग गर्नुअघि आफ्नो इनहेलरलाई 10-15 पटक हल्लाउनुहोस् ।
3. आफ्नो इनहेलरलाई स्पेसरभित्र राख्नुहोस् ।
4. इनहेलर प्रयोग गर्नुअघि गहिरो सास लिनुहोस् र त्यसपछि सबै हावा बाहिर निकाल्नुहोस् ।
5. इनहेलर प्रयोग गर्दा आफ्नो टाउकोलाई अलिकति माथितिर फर्काउनुहोस् औषधिको एक डोज स्प्रे गर्नुहोस्, त्यसपछि बिस्तारै जति धेरै सकिन्छ सास भित्र तान्नुहोस् र सासलाई 5-10 सेकेन्डसम्म रोक्नुहोस् ।
6. त्यसपछि आफ्नो मुख खोलेर विस्तारै सास छोड्नुहोस् ।



दमका बारेमा थप कुरा जान्ने

दमका बारेमा थप जान्न र लक्षणहरूलाई कसरी नियन्त्रण गर्ने, इनहेलर कसरी प्रयोग गर्ने वा धूम्रपान छोड्न सहयोग प्राप्त गर्ने बारेमा थप सुझावहरू प्राप्त गर्नका लागि यी विश्वासिलो स्रोतहरू हेर्नुहोस्:

स्थानीय

भर्मोन्ट स्वास्थ्य विभागको दमसम्बन्धी कार्यक्रम

healthvermont.gov/prevent/asthma

भर्मोन्ट 2-1-1 (आफ्नो समुदायमा उपलब्ध स्रोतहरू पत्ता लगाउनका लागि निःशुल्क, गोप्य र 24/7 सेवा)

भर्मोन्टमा हुनुहुन्छ भने 2-1-1 डायल गर्नुहोस् वा vermont211.org मा जानुहोस् ।

राष्ट्रिय

एलर्जी एण्ड आज्मा नेटवर्क

allergyasthmanetwork.org/patients

आज्मा एण्ड एलर्जी फाउन्डेसन अफ अमेरिका (AAFA)

aafa.org

अमेरिकन कलेज अफ एलर्जी, आज्मा एण्ड इम्युनोलोजी

acaai.org/asthma

रोग नियन्त्रण केन्द्र (CDC)

cdc.gov/asthma