

Qorshaha Fulinta Cudurka Neefta ee Sanadlaha ah

EE

TAARIKHDA DHALASHADA QORSHAHA SANADKA

Sida loo isticmaalo qorshahaan:

1. La buuxi foomkaan dhakhtarkaaga—oo dib u eeg ugu yaraan hal mar sanadkii.
2. Hayso nuqulka foomka mar kasta. Haddi foomkaan yahay kan cunugaaga, xaqiiji in daryeel bixiyaha cunugaaga, kalkaalisada dugsiga, tababara ciyaaraha iyo kuwa kale helaan nuqulada.
3. Isticmaal midabada iyo habraacyada hoose si aad u oggaato goorta neeftaada (ama neefta cunugaagu) tahay heerka xakameynta, marka ay kasii darayso, marka ay tahay inaad dalbato caawimaad degdega ah—iyo waxa la sameeyo.

HADDII:	AAD U BAAHAN TAHAY INAAD:								
XAALADAADA CAAFIMAADKA WANAAGSAN TAHAY Waxaad sameynaysaa dhammaan arrimahaan: <ul style="list-style-type: none"> • Haddii aad si fiican u neefsaneysa adoon qufacin ama xiqin • Haddii aad u shaqeyneysi si fiican oo caadi ah • Haddii aad habbeenkii seexato • Haddii aad qaadatay talaalka hargabka ee sanadlaha ah 	JOOGTEYSO XAKAMEYNTA NEEFTA Tallaabada 1 aad: Iska ilaali waxyaabaha kiciya Neefta. <i>Eeg gadaal si aad u hesho xog dheeraad ah.</i> Tallaabada 2 aad: Qaado daawooyinkaan maalin kasta, ama sida uu kuugu qoray dhakhtarkaagu <i>(kala hadal dhakhtarkaaga isticmaalida aalada neefta):</i> Tilmaamaha Dhakhtarka:								
KASII DARISTA Waxaad qabtaa mid kamid ah arrimahaan: <ul style="list-style-type: none"> • Calaamadaha muujiya qaboowga • Qufac (gaarahaan haddii uu kasii daro habbeenkii) • Hiinraaga khafiif ah • Cariiri ka dareemida xabadka • Taabashada waxyaabaha neeftaada kiciya 	QAADO TALLAABO SI AAD KAHORTAGTO XAALADAHA DEGDEGA AH Tallaabada 1 aad: Yaree. Jooji jimicsiga ama ka fariiso fasalka gym-ka ama ciyaaraha ilaa aad caadi dareemayso. Tallaabada 2 aad: Joogtee qaadashada daawooyinka maalinlaha ah oo ku dar daawooyinkaan "gargaarka" ama "dejinta": Tallaabada 3 aad: Wac dhakhtarkaaga haddii calaamadahaagu aysan kasoo rayn muddo 24 saacadood ah (1 maalin). Haddii calaamadahaagu kasii daraan, waxaa laga yaabaa inaad qabto neefta xaaladaha degdega ah. Raac tilmaamaha Aagga Cassaanka ah. Tilmaamaha Dhakhtarka:								
LA KULMIDA XAALADAHA DEGDEGA AH Waxaad qabtaa mid kamid ah arrimahaan: <ul style="list-style-type: none"> • Neef adag ama u neefsashada si degdeg ah • Bishimaha ama cidiyaha oo noqda cawl ama baluug • Haddii feerahaagu soo baxaan ama sanku balaarto • Haddii hadalka ama socodka ku dhibo Ama haddii daawadaada neefta aysan kaa caawinayn xakameynta calaamadaha	HEL CAAWIMAAD HADDA Tallaabada 1 aad: Qaado daawooyinkaan isla hadda: Tallaabada 2 aad: Wac dhakhtarkaaga, tag qolka xaaladaha degdega ah, ama wac 911 hadda. HA SUGIN. Tilmaamaha Dhakhtarka:								
	<table border="0"> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>MAGACA DHAKHTARKA</td> <td>LAMBARKA TALEEFANKA DHAKHTARKA</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>MAGACA XOGTA XIRIIRKA DEGDEGA AH</td> <td>LAMBARKA TALEEFANKA XIRIIRKA DEGDEGA AH</td> </tr> </table>	_____	_____	MAGACA DHAKHTARKA	LAMBARKA TALEEFANKA DHAKHTARKA	_____	_____	MAGACA XOGTA XIRIIRKA DEGDEGA AH	LAMBARKA TALEEFANKA XIRIIRKA DEGDEGA AH
_____	_____								
MAGACA DHAKHTARKA	LAMBARKA TALEEFANKA DHAKHTARKA								
_____	_____								
MAGACA XOGTA XIRIIRKA DEGDEGA AH	LAMBARKA TALEEFANKA XIRIIRKA DEGDEGA AH								

LOOGU TALAGALAY ADIGA (BUKAANKA AMA WAALIDKA) SI AAD U BUUXISAAN:

Fadlan hoos calaamadee si aad ugu oggolaato daryeel bixiyaasha kale ama kalkaalisada dugsigaaga inay la hadlaan dhakhtarka.

- Waxaan oggolaansho siinayaa _____ si ay ula hadlaan dhakhtarka ayna iiga caawiyaan maareynta neeftayda (ama neefta cunugayga).

Haddii foomkaan yahay kan cunugaaga, fadlan calaamadee mid kamid ah kuwaan:

- Waxaan oggolaansho siinayaa _____ si ay u siiyaan daawooyinka kujira qorshahaan cunugayga.
—AMA—
- Cunugayga waxaa loo oggolaaday inuu qaato uuna cunno daawooyinkiisa.

LOOGU TALAGALAY DHAKHTARKAAGA SI UU U BUUXIYO:

Neeftaan bukaanka waa: (tusaale, mid aad u daran, dhexdhexaad ah, khafiif ah, neef uu kiciyo jimicsigu, iwm.)

Bukaankaan (fadlan calaamadee mid):

- Wuxuu fahamsan yahay sida loo isticmaalo daawooyinka neefta wuxuuna qaadan karaa daawadiisa/aalada daaweeyaha neefta marka uu u baahdo
- Wuxuu u baahan yahay inuu u sheego kalkaalisada dugsiga kadib marka uu isticmaalo daawadiisa/aalada daawada
- Wuxuu u baahan yahay caawimaad si uu u isticmaalo daawooyinkiisa/aalada neefta

Qorshahaan waxaa dib u eegis ku sameeyay:

- Waxaan dib u eegay qorshahaan, calaamadaha iyo astaamaha neefta iyo dhammaan daawooyinka loo qoray bukaanka.
- Daawooyinka ku qoran qorshahaan waxa laga yaabaa in la siiyo bukaanka.

SAXIIXAAGA

XIRIIRKA KAALA DHAXEYEA BUKAANKA

TAARIKHDA LA SAXIIXAY

SAXIIXA DHAKHTARKA

TAARIKHDA LA SAXIIXAY

XOG DHEERAAD AH OO KAA CAAWINAYSA MAAREYNTA NEEFTAADA



Sida ugu fiican uga faa'ideysashada daawooyinka n eefta

Raac tilmaamahaan si aad xakameynta ugu badan uga hesho daawooyinka n eefta:

1. La dulmar Qorshaha F icilada Cudurka N eefta dhakhtarkaaga sanad kasta iyo waqti kasta ood hesho daawo cusub.
2. Xaqiiji inaad taqaano sida loo isticmaalo aalada n eefta iyo qalabka daawada lagu qaato. Hoos ka akhri tallooyinka guud oo ka codso dhakhtarkaaga inuu dulmaro tilmaanta daawada n eeftaada gaarka ah si loo hubiyo inaad si sax ah u isticmaalayso.
3. Hel qaabab aad isku xasuusinayso inaad qaadato daawooyinkaaga muddada-dheer. Waxaad ku dari kartaa xusuusino jadwalkaaga, iimaylka ama taleefanka ama waxaad kaga tagi kartaa qoraalo meelo aad maalin kasta ku arki karto (sida cadaygaaga agtiisa ama dheriga kafeega).
4. Hayso Qorshaha Hirgelinta Cudurka N eeftaada—iyo daawooyinkaaga gargaarka—waqti kasta.
5. La soco inta daawada ku hartay aaladaada n eefta si aad u xaqiijiso inaad dalbato in dib loo buuxiyo kahor inta daawadu kaa dhammaan.



Iska ilaali waxyaabaha kiciya n eefta

Waxyaabaha "kiciya" n eefta waa wax kasta oo xasaasiyad ku kiciya neefmareenkaaga oo kiciya astaamahaaga—sida qiiqa tubaakada, boor, dufta xayawaan, cayayaanka (sida baranbarada iyo jiir), baalalka iyo boorka iyo qiiqa badan. Isbadellada yaryar ee guriga ayaa wax weyn ka badeli kara neefsashada qoyskaaga.

Halkaan waxaa ku qoran 5 isbadel oo fudud oo aad hadda samayn karto si aad uga fogaato waxyaabaha kiciya n eefta ee gurigaaga laga helo:

1. Gurigaaga iyo baabuurkaaga ka dhig meel aan sigaar lagu cabir
2. U isticmaal "waxyaabaha lagu xakameeyo boorka" barkimada iyo gogosha.
3. Xayawaanka guriga ka ilaali alaabta guriga iyo qolka jiiifka.
4. Gurigaaga ha ahaado mid nadiif ah (hawo sii asbuuciiba mar nadiifi dhammaan cuntada meelaha ku daadata iyo kuwa daadata si degdeg ah, badanaana qashinka banaanka u saar).
5. Raac habraacyada sida loo nadiifiyo albaaxyada dherig iyo cilmi baarista barnaamijyada badelka hadd shooladaada aaysan aqoonsaney EPA.

Si aad u hesho tilmaamo dheeraad ah, waydii dhakhtarkaaga nuqulka Buug yaraha Waaxda Waxbarashada Caafimaadka ee Vermont si aad iska ilaaliso waxyaabaha kiciya n eefta ee laga helo guriga.



Isticmaalida aaladaada N eefta

Haddii aad haysato aalada kuurada n eefta ee mitirka ah, halkaan waxaad ka haysaa tallooyin kaa caawin kara inaad si sax ah u isticmaasho. Laakin xasuusnoow, waxaa jira noocyo kala duwan oo ah aaladaha n eefta oo qaabab kaladuwan loo isticmaalo—aaladaha n eefta ee loogu talagalay carruurta badanaa waxay leeyihiin qayb dheeri ah oo la yiraahdo cirbada aalada n eefta. Xaqiiji inaad waydiiso dhakhtarkaaga inuu dulmaro tilmaamaha loogu talagalay aalada n eefta iyo cirbada aalada n eefta.

1. Xaqiiji inaad afka hore ee aalada iyo hoolka daawada kasoo baxdo yihiin kuwo nadiif ah kahor inta aadan isticmaalin.
2. Mar walba rux aaladaada n eefta 10-15 jeer kahor inta aadan isticmaalin.
3. Geli aaladaada n eefta caaga n eefta.
4. Kahor inta aadan isticmaalin aalada n eefta, qaado neef qoto dheer kadibna sii daah n eefta.
5. Marka aad isticmaalayso aalada n eefta, u leexi qaybta hore ee madaxa dhanka kore. Buufi hal kuuro oo daawo ah, kadibna si aayar ah u neefso sida aad awoodo inaad qabato aadna isku celiso n eefta muddo 5-10 sakin ah.
6. Kadibna fur afkaaga oo si aayar ah u neefso.



Baro xog badan oo ku saabsan Cudurka n eefta

Si aad wax badan uga barato cduurka n eefta oo aadna u hesho tallooyin badan oo ku saabsan sida loo maareeyo calaamadaha, isticmaal daawada n eeftaada ama aad u hesho taageero si aad u joojiso sigaarka, booqo ilahaan lagu kalsoon yahay:

ILAHA DEEGAANKA

Barnaamijka Waaxda Caafimaadka Cudurka N eefta ee Vermont
healthvermont.gov/prevent/asthma

Vermont 2-1-1 (oo ah adeeg bilaash ah, qarsoodi ah, oo la helo 24/7 si aad u hesho ilaha bulshadaada)

Garaac 2-1-1 adoo adeegsanaya taleefana Vermont ama booqo vermont211.org

ILAHA QARAN

Shabakada Cudurka n eefta iyo Xasaasiyada
allergyasthmanetwork.org/patients

Ururka Mareykanka ee Cudurka n eefta iyo Xasaasiyada (Asthma and Allergy Foundation of America, AAFA)
aafa.org

Kuleejka Mareykanka ee Cudurka n eefta, Xasaasiyada iyo Cudurada Difaaca Jirka
acaai.org/asthma

Xarumaha Xakameynta Cudurada (Centers for Disease Control, CDC)
cdc.gov/asthma