

Mpango wa Udhhibiti wa Pumu wa Kila Mwaka

KWA

TAREHE YA KUZALIWA

MPANGO WA MWAKA

Jinsi ya kutumia mpango huu:

1. Jaza fomu hii pamoja na mtoa huduma wako—na uikague angalau mara moja kwa mwaka.
2. Kuwa na nakala yake kila wakati. Ikiwa fomu hii ni ya mtoto wako, hakikisha mtoa huduma wa watoto wako, muuguzi wa shule, makocha wa spoti na wengine pia wana nakala.
3. Tumia rangi na miongozo iliyo hapa chini ili kujua wakati pumu yako (au ya mtoto wako) iko chini ya udhibiti, wakati inazidi kuwa mbaya, wakati ni dharura—na mambo ya kufanya.

IKIWA WEWE:

UNAHITAJI:

UNAENDELEA VIZURI

ENDELEA KUDHIBITI PUMU YAKO

Unafanya mambo haya yote:

- Unapumua vizuri bila kukohoa au kukorota
- Unafanya kazi na kucheza kawaida
- Unalala usiku kucha
- Umepata chanjo ya mafua ya kila mwaka

Hatua ya 1 Epuka vichochezi vya pumu. Angalia upande wa nyuma kwa maelezo zaidi.

Hatua ya 2: Tumia dawa hizi kila siku, au kama ilivyoagizwa na mtoa huduma wako (na uzungumze na mtoa huduma wako kuhusu kutumia kifaa cha kutoa dawa):

Vidokezo vya Dkt:

KUWA MBAYA ZAIDI

CHUKUA HATUA ILI KUSAIDIA KUZUIA DHARURA

Una mojawapo ya haya:

- Ishara zozote za baridi
- Kikohozi (haswa ikiwa kinakuamsha usiku)
- Kukorota kidogo
- Hisia ya mkazo kwenye kifua chako
- Kukabiliwa na kichocheo cha pumu

Hatua ya 1 Pumzika. Acha kufanya mazoezi au ondoka kwenye darasa la mazoezi au spoti hadi ujisikie vizuri.

Hatua ya 2: Endelea kutumia dawa zako za kila siku na uongeze dawa hizi za "uokoaji" au "kitulizo":

Hatua ya 3: Piga simu kwa mtoa huduma wako ikiwa dalili zako haziishi ndani ya saa 24 (siku 1). Ikiwa dalili zinazidi kuwa mbaya, huenda una dharura ya pumu. Fuata maelekezo katika Eneo Nyekundu.

Vidokezo vya Dkt:

KUWA NA DHARURA

PATA MSAADA SASA

Una mojawapo ya haya:

- Unapumua kwa shida na kwa haraka
- Rangi ya midomo na kucha ni kijivu au bluu
- Mbavu zinazoonekana au pua linafunguka kwa upana sana
- Una shida kuzungumza au kutembea

Hatua ya 1: Tumia dawa hizi mara moja:

Hatua ya 2: Piga simu kwa mtoa huduma wako, enda kwenye chumba cha dharura, au piga 911 **sasa**. USISUBIRI HALI KUBOREKA.

Vidokezo vya Dkt:

Au ikiwa dawa yako ya pumu haikusaidii kupunguza dalili zako

JINA LA MTOA HUDUMA

NAMBA YA SIMU YA MTOA HUDUMA

JINA LA MWASILIANI WA DHARURA

NAMBA YA SIMU YA MWASILIANI WA DHARURA

IJAZWE NA WEWE (MGONJWA AU MZAZI):

Tafadhali teua hapa chini ili kuwaruhusu walezi wengine au muuguzi wa shule yako kuzungumza na mtoa huduma.

- Ninatoa ruhusa kwa _____ kuwasiliana na mtoa huduma na kusaidia kudhibiti pumu yangu (au ya mtoto wangu).

Ikiwa fomu hii ni ya mtoto wako, tafadhali teua mojawapo ya hizi:

- Ninatoa ruhusa kwa _____ kumpa mtoto wangu dawa zilizotajwa kwenye mpango huu. —AU—

- Mtoto wangu anaruhusiwa kubeba na kutumia dawa zake mwenyewe.

SAINI YAKO

UHUSIANO WAKO NA MGONJWA

TAREHE YA KUSAINIWA

IJAZWE NA MTOA HUDUMA WAKO:

Pumu ya mgonjwa huyu ni: (mfano: kali, wastani, nyepesi, inayosababishwa na mazoezi, nk.)

Mgonjwa huyu (tafadhali teua moja):

- Anaelewa jinsi ya kutumia dawa zake za pumu na anaweza kutumia dawa/kivatia hewa chake inapohitajika
- Anahitaji kumjulisha muuguzi wa shule baada ya kutumia dawa/kivatia hewa chake
- Anahitaji kusaidiwa kutumia dawa/kivatia hewa chake

Mpango huu ulikaguliwa na:

- Nimeukagua mpango huu, ishara na dalili za pumu na dawa zote zilizoagizwa nikiwa na mgonjwa.
- Dawa zilizotajwa kwenye mpango huu zinaweza kutolewa kwa mgonjwa.

SAINI YA MTOA HUDUMA

TAREHE YA KUSAINIWA

TAARIFA ZAIDI ZA KUKUSAIDIA KUDHIBITI PUMU YAKO



Kunufaika zaidi na dawa zako za pumu

Fuata vidokezo hivi ili kupata udhibiti zaidi kutoka kwa dawa zako za pumu:

1. Pitia Mpango wako wa Udhibiti wa Pumu pamoja na mtoa huduma wako kila mwaka na wakati wowote unapopata dawa mpya.
2. Hakikisha unajua jinsi ya kutumia kivutia hewa au kifaa chako cha kusaidia kutoa dawa. Soma vidokezo vya jumla hapa chini na umwombe mtoa huduma wako akusaidie kupitia maagizo ya kivutia hewa chako cha kipekee ili kuhakikisha kuwa unakitumia ipasavyo.
3. Tafuta njia za kujikumbusha kutumia dawa zako za muda mrefu. Unaweza kuongeza vikumbusho kwenye kalenda, barua pepe au simu yako au kubandika madokezo katika maeneo unayoona kila siku (kama vile karibu na mswaki wako au birika la kahawa).
4. Beba Mpango wako wa Udhibiti wa Pumu—na dawa zako za uokoaji—kila wakati.
5. Fuatilia kiasi cha dawa kilichosalia kwenye kivutia hewa chako ili kuhakikisha kuwa umeagiza dawa tena kabla ya kuisha.



Kuepuka vichochezi vya pumu

"Kichochezi" cha pumu ni kitu chochote kinachovimbisha njia zako za hewa na kuwasha dalili zako—kama vile moshi wa tumbaku, vumbi, magamba ya ngozi ya mnyama kipenzi, wadudu (kama mende na panya), chavua na ukungu na harufu kali za moshi. Mabadiliko madogo nyumbani yanaweza kuleta mabadiliko makubwa kwenye hewa ambayo familia yako inapumua.

Hapa kuna mabadiliko 5 rahisi unayoweza kufanya sasa ili kusaidia kuepuka vichochezi vya kawaida vya pumu nyumbani kwako:

1. Usivute sigara ndani ya nyumba yako na gari lako.
2. Tumia "vifuniko vya utitiri wa vumbi" kwenye mito na matandiko.
3. Weka wanyama vipenzi mbali na fanicha na nje ya vyumba vya kulala.
4. Weka nyumba yako ikiwa nadhifu (safi kila wiki, safisha haraka chembechembe zote za chakula na vinywaji vinavyomwagika na upeleke nje taka mara kwa mara).
5. Fuata mbinu za moto zisizo na moshi au uchafuzi kw majiko ya kuni na utafute mipango ya kubadilisha jiki ikiwa jiko lako halijaidhinishwa na EPA.

Kwa vidokezo zaidi, muulize mtoa huduma wako nakala ya kijitabu cha elimu cha Idara ya Afya ya Vermont kuhusu kuepuka vichochezi vya pumu nyumbani.



Kutumia kivutia hewa chako

Ikiwa una kivutia hewa chenye kipimo cha dozi, hapa kuna vidokezo vinavyoweza kukusaidia kukitumia kwa usahihi. Lakini kumbuka, kuna aina tofauti za vivutia hewa ambavyo hutumiwa kwa njia tofauti—na vivutia hewa vya watoto mara nyingi huwa na kipande cha ziada kinachoitwa kifaa cha kusaidia kutoa dawa. Hakikisha umemwomba mtoa huduma wako apatie maagizo ya kivutia hewa cha kipekee na kifaa cha kusaidia kutoa dawa pamoja nawe.

1. Hakikisha sehemu ya mdomo na shimo la kunyunyizia ni safi kabla ya kukitumia.
2. Daima tikisa kivutia hewa chako mara 10 hadi 15 kabla ya kila matumizi.
3. Weka kivutia hewa chako kwenye kifaa cha kusaidia kutoa dawa.
4. Kabla ya kutumia kivutia hewa, vuta pumzi kwa ndani na kisha uruhusu hewa yote kutoka.
5. Unapotumia kivutia hewa, inua kichwa chako nyuma kidogo kuelekea juu kwenye dari. Nyunyiza dozi moja ya dawa, kisha pumua polepole uwezavyo na huku ukishikilia pumzi kwa sekunde 5 hadi 10.
6. Kisha fungua kinywa chako na upumue polepole.



Kujifunza zaidi kuhusu pumu

Ili kujifunza zaidi kuhusu pumu na kupata vidokezo zaidi vya jinsi ya kudhibiti dalili, kutumia kivutia hewa chako au kupata usaidizi wa kuacha kuvuta sigara, tembelea nyenzo hizi zinazoaminika:

ENE0

Mpango wa Pumu wa Idara ya Afya ya Vermont

healthvermont.gov/prevent/asthma

Vermont 2-1-1 (huduma isiyolipishwa, ya siri, ya 24/7 ili kupata rasilimali katika jumuiya yako)

Piga 2-1-1 kutoka kwa simu ya Vermont au tembelea vermont211.org

KITAIFA

Mtandao wa Pumu na Mizio

allergyasthmanetwork.org/patients

Wakfu wa Pumu na Mizio wa Marekani (Asthma and Allergy Foundation of America (AAFA))

aafa.org

Shirika la Mizio, Pumu na Kinga la Marekani

acaai.org/asthma

Vituo vya Kudhibiti Magonjwa (Centers for Disease Control (CDC))

cdc.gov/asthma