

दम गम्भीर रोग हो। तर यसले तपाईंको जीवन नियन्त्रण गर्नु हुँदैन। दमको सामना गर्ने पहिलो चरण आफ्ना लक्षणहरू र यिनीहरूलाई के कुराले ट्रिगर गर्छ भन्ने बारेमा बुझ्नु हो।

दमका सामान्य लक्षणहरूमा निम्न समावेश हुन्छन्:



विशेषगरी राति वा बिहान
सबैरै खोकी झन खराब हुने



सास फेर्दा आउने सिटी जस्तो आवाज जसलाई
विजिड भनिन्छ



कसैले तपाईंलाई च्यापेको वा तपाईंमाथि बसेको जस्तो छातीमा कसिलोपन महसुस हुने



सास फेर्न गाह्रो हुने जस्तै सास फेर्न नसक्ने, सास बाहिर निकाल्न नसक्ने वा सामान्यभन्दा कम वा छिटो सास फेर्नेजस्ता कठिनाई हुने

आगामी कदमहरू चाल्नुहोस् दमको सामना गर्न:

- दम, यसका ट्रिगर, लक्षण र उपचार विकल्पहरूका बारेमा यहाँ थप जान्नुहोस्:
www.cdc.gov/asthma/faqs.htm
- आफ्ना दमका लक्षणहरू र मद्दत गर्न सक्ने औषधिहरूका बारेमा आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्
- थप जानकारी र यो ब्रोसरको प्रिन्ट गर्न सकिने संस्करणका लागि, भर्मन्ट स्वास्थ्य विभागको दम कार्यक्रम (Vermont Department of Health's Asthma Program) अनलाइनमा जानुहोस्:
www.healthvermont.gov/prevent/asthma

BREATHE DEEP.
LIVE BETTER.



दमको सामना गर्नुहोस् र सामान्य जीवन जिउनुहोस्।

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

दमका ट्रिगरहरूको सामना गर्ने।

घरमा साना परिवर्तनहरूले तपाईंको परिवारको सास फेर्ने स्वास्थ्यमा ठूलो फरक पार्न सक्छ।

जुन 2016 मा संशोधन गरिएको

लक्षणहरू मानिसअनुसार र दिन वा वर्षको भिन्न समयमा फरक हुन सक्छन्। तपाईंका लक्षणहरू प्रायः हल्का भए पनि वा सधैं नदेखिएपनि यसले तपाईंले गर्न चाहेका कामहरूमा बाधा पुऱ्याउन सक्छ र अचानक बढेर छिट्टै गम्भीर हुन सक्छ। त्यसैले दमलाई गम्भीर रूपमा लिनु महत्वपूर्ण छ।

आफ्नो दमका ट्रिगरहरूको सामना गर्नुहोस्

दम “ट्रिगर” भन्नाले —एलर्जी वा रासायनिक पदार्थ जस्तै हो यसले तपाईंको श्वास नलीलाई प्रभावित पार्छ र लक्षण बढाउँछ। फरक व्यक्तिहरूका फरक ट्रिगरहरू हुन्छन् तर केही सामान्य ट्रिगर पनि हुन्छन्। र यसबाट जोगिन तपाईंले गर्न सक्ने साना परिवर्तनहरू छन् यसले तपाईंको परिवारको सास फेर्ने स्वास्थ्यमा ठुलो फरक पार्छ।

के कुराले तपाईंको दम ट्रिगर हुन्छ?

आफ्ना ट्रिगरहरू पत्ता लगाउन, तपाईंका लक्षणहरू कुन कुराले खराब बनाउँछ भनेर ट्र्याक राख्नुहोस्।



सुर्तीजन्य धुवाँ, धुम्रपान गर्नाले वा धुम्रपान गर्ने मानिसहरूको वरिपरि बस्नाले



दुसी, जुन धेरै चिस्यान भएका घरहरूमा बढ्न सक्छ



घरपालुवा जनावरहरू—केही मानिसलाई कुकुर, बिरालो वा अन्य घरपालुवा जनावरहरूको डन्डर, पिसाब वा न्यालबाट एलर्जी हुन्छ



ग्यास उपकरणहरू, जस्तै चुलो, वासर र ड्रायरहरू



किरा र कीटनाशकहरू— केही मानिसलाई मुसा, छुचुन्द्रो वा साङ्गलाको दिसा वा तिनीहरूलाई मार्न प्रयोग गरिने कीटनाशकहरूबाट एलर्जी हुन्छ



सामान्य एलर्जीहरू, जस्तै खानाका साथै रूख, घास र झारपातबाट आउने परागकण



रुघाखोकी र फलू—दम प्रायः बिरामी हुँदा सक्रिय हुन्छ



धुलो कीरा, आँखाले देख्न नसकिने र कपडा, कार्पेट र ओछ्यानमा बस्न सक्ने साना कीटहरू



तेज गन्ध र धुवाँ, जस्तै काठको धुवा, रङ, सरसफाइका कडा पदार्थ वा अत्तर

तपाईं यसलाई कसरी समाधान गर्नु हुने छ?

तपाईंले ट्रिगरहरू पत्ता लगाइसकेपछि, तीबाट बच्नका लागि तपाईंले चाल्नुहुने कदमहरूमा चिह्न लगाउनुहोस्।



धुम्रपान छोड्नमा मद्दतका लागि **802quits.org** मा हेर्नुहोस्
घर र कारलाई धुम्रपान निषेध क्षेत्र बनाउने



नुहाउँदा पङ्खा लगाउने वा झ्याल खोल्ने
डिह्यूमिडिफायर राख्ने
पानी चुहावट मर्मत गर्ने—वा घरधनीलाई मर्मत गर्न भन्ने
पानी पोखिएको वा चुहावट भएको खण्डमा तुरुन्त सफा गर्ने



पाल्तु जनावरहरूलाई कोठामा र फर्निचरमा नराख्ने
कुकुरलाई हरेक हप्ता नुहाइदिने
हप्तामा एक वा दुई पटक भ्याकुम गर्ने



खाना पकाउँदा पङ्खा लगाउने वा झ्याल खोल्ने
ग्यास उपकरणहरू घर वा अपार्टमेन्टकोबाहिर हावा निस्कने मार्गमा जडित छन् कि छैनन् भनी पक्का गर्ने



खानालाई तुरुन्तै राख्ने
फोहोर ढाकेर राख्ने र नियमित रूपमा फाल्ने
टुक्रा-टुक्रा र पोखिएको खाना/तरल तुरुन्तै सफा गर्ने
रासायनिक नभएका ककरोज र मुसा समाउने उपकरण बाहिर राख्ने



पोल्लेन वा आर्द्रता उच्च हुँदा भित्रै बस्ने र एयर कन्डिसनर चलाउने
तपाईंलाई एलर्जी हुने खाना नखाने



हरेक शरद ऋतुमा फलूको खोप लगाउने
साबुन पानीले बारम्बार हात धुने



हप्तामा एक वा दुई पटक भ्याकुम गर्ने
शयनकक्षमा अनावश्यक वस्तु नराख्ने
ओछ्यान हरेक हप्ता तातो पानीले धुने
सिरानी र गद्दामा “धुलोबाट बचाउने कपडा” प्रयोग गर्ने



सुगन्धरहित सफाइ र व्यक्तिगत हेरचाहका उत्पादनहरू (जस्तै स्प्याम्पू) प्रयोग गर्ने
अत्तर र सुगन्धित स्नेहरू प्रयोग नगर्ने
काठको स्टोभ प्रयोग गर्दा सफा जलाउने तरिका अपनाउने र तपाईंको स्टोभ EPA प्रमाणित छैन भने स्टोभ परिवर्तनसम्बन्धी कार्यक्रमहरूको जानकारी लिने