

ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါအတွက် နှစ်စဉ်လုပ်ဆောင်မှု အစီအစဉ်

ရည်ရွယ်ထားသူ

မွေးနေ့ရက်စွဲ

အစီအစဉ်နှစ်

ဤအစီအစဉ်ကို အသုံးပြုပုံ -

1. ဤဖောင်ပုံစံကို သင်၏ စောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးပေးသူနှင့်အတူ ဖြည့်စွက်ပြီး—၎င်းအား အနည်းဆုံး တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် စိစစ်သုံးသပ်ပါ။
2. မိတ္တူတစ်စောင်ကို သင်နှင့်အတူ အချိန်ပြည့် ထားရှိပါ။ အကယ်၍ ဤဖောင်ပုံစံသည် သင်၏ကလေးအတွက်ဖြစ်ပါက သင့်ကလေးအား စောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးသူ၊ ကျောင်းသူနာပြု၊ အားကစားနည်းပြများနှင့် အခြားသူများထံတွင်လည်း မိတ္တူများရှိကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
3. သင်၏ (သို့မဟုတ် သင့်ကလေး၏) ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါသည် မည်သည့်အချိန်တွင် ထိန်းချုပ်နိုင်သော အခြေအနေ၌ရှိသည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင် ပိုမိုဆိုးရွားလာသည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင် အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်သည်နှင့် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိရှိရန် အောက်ဖော်ပြပါ အရောင်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို အသုံးပြုပါ။

အကယ်၍ သင်သည် -

သင်လုပ်ရန် လိုအပ်သည်မှာ -

ကောင်းနေပါက

သင်၏ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါကို ဆက်လက်ထိန်းချုပ်ထားပါ

သင်သည်အောက်ပါတို့အလုံးကိုလုပ်နေပါသည်-

- အသက်ကောင်းကောင်းရှူနေပြီး ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် တဦးတည်းအသက်ရှူနေခြင်းမျိုး မရှိပါ
- ပုံမှန်အလုပ်လုပ်နေသည် သို့မဟုတ် ကစားနေသည်
- ညလုံးပေါက်အိပ်ပျော်သည်
- နှစ်စဉ်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးထားသည်

အဆင့် 1 - ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ဖြစ်စေသောအရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များ ရရှိရန် နောက်ကျောဖက်ကို ကြည့်ပါ။

အဆင့် 2 - ဤဆေးများကို နေ့စဉ် သို့မဟုတ် သင်၏ စောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးသူ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သောက်သုံးပါ (ပြန်ရှည် (spacer) တစ်မျိုး အသုံးပြုခြင်းအကြောင်း သင်၏ စောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးသူအား မေးမြန်းပါ) -

ဆရာဝန် မှတ်ချက်များ -

ပိုဆိုးလာသည်

အရေးပေါ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ကူညီကာကွယ်ရန် အရေးယူလုပ်ဆောင်ပါ

သင့်ထံတွင် အောက်ပါတို့မှ တစ်ခုခုရှိသည် -

- အအေးမိသည့် လက္ခဏာများ
- ချောင်းဆိုးခြင်း (အထူးသဖြင့် ၎င်းက သင့်အား အိပ်ရာမှနိုးစေပါက)
- တဦးတည်းအသက်ရှူမှု ခပ်ပျော့ပျော့ရှိခြင်း
- ရင်ဘတ်အတွင်း တင်းကြပ်သည့် ခံစားချက်
- ရင်ကြပ်ရောဂါဖြစ်စေသည့်အရာတစ်ခုနှင့် ထိတွေ့မှု

အဆင့် 1 - အရှိန်လျှော့ပါ။ နေထိုင်၍ ပိုကောင်းလာသည်ဟု ခံစားရသည်အထိ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါ သို့မဟုတ် အားကစားသင်တန်း သို့မဟုတ် အားကစားလုပ်နေရာမှ အပြင်ထွက်ထိုင်နေပါ။

အဆင့် 2 - သင်၏ နေ့စဉ်သုံး ဆေးဝါးများကို ဆက်လက်သောက်သုံးပြီး "အသက်ကယ်ဆေး" သို့မဟုတ် "သက်သာစေသော" ဆေးဝါးများကို ထပ်ထည့်သုံးပါ -

အဆင့် 3 - အကယ်၍ သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများသည် 24 နာရီ(1 ရက်) အတွင်း သက်သာကောင်းမွန်လာခြင်း မရှိပါက သင်၏ စောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးသူကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ အကယ်၍ ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုဆိုးလာပါက သင့်ထံတွင် ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ အရေးပေါ်အခြေအနေ (asthma emergency) ရှိကောင်းရှိနေနိုင်ပါသည်။

အနီရောင်ဇုန်အတွင်းရှိ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာပါ။

ဆရာဝန် မှတ်ချက်များ -

အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ် ရှိနေပါက

ယခုပင် အကူအညီရယူပါ

သင့်ထံတွင် အောက်ပါတို့မှ တစ်ခုခုရှိသည် -

- အသက် ပြင်းပြင်းနှင့် မြန်မြန်ရှူရခြင်း
- နှုတ်ခမ်းများ သို့မဟုတ် လက်သည်းများ မီးခိုးရောင် သို့မဟုတ် ခပ်ပြာပြာဖြစ်ခြင်း
- အသက်ရှူလျှင် နံရိုးများပေါ် ခြင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းပွလာခြင်း
- စကားပြော သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ရာတွင် ပြဿနာရှိခြင်း

သို့မဟုတ် သင်၏ ပန်းနာရင်ကြပ်ဆေးဝါးက သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာအောင် မကူညီနိုင်ခြင်း

အဆင့် 1 - အောက်ပါဆေးဝါးများကို ချက်ချင်း သောက်သုံးပါ-

အဆင့် 2 - သင်၏ စောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးသူကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ အရေးပေါ်ခန်းတစ်ခန်းသို့ သွားပါ သို့မဟုတ် 911 ကို ယခုခေါ်ဆိုပါ။ မစောင့်ပါနှင့်။

ဆရာဝန် မှတ်ချက်များ -

စောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးသူ၏အမည်

စောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးသူ၏ ဖုန်းနံပါတ်

အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့်သူ၏ အမည်

အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့်သူ၏ ဖုန်းနံပါတ်

သင် (လူနာ သို့မဟုတ် မိဘ) မှ ဖြည့်ရန် -

အခြား ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ သို့မဟုတ် သင်၏ ကျောင်းသူနာပြုမှ သင်၏ စောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးသူနှင့် စကားပြောနိုင်အောင် ခွင့်ပြုပေးရန် အောက်တွင် အမှတ်ခြစ်ပေးပါ။

☐ ကျွန်ုပ်သည် _____
အား စောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးသူနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန်နှင့် ကျွန်ုပ် (ကျွန်ုပ်ကလေး)၏ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ကူညီပေးရန် ခွင့်ပြုချက်ပေးပါသည်။

အကယ်၍ ဤဖောင်ပုံစံသည် သင့်ကလေးအတွက်ဖြစ်ပါက ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါတို့မှ တစ်ခုကို အမှတ်ခြစ်ပေးပါ -

☐ ကျွန်ုပ်သည် _____
အား ဤပလန်ပေါ်တွင် စာရင်းဖော်ပြထားသော ဆေးဝါးများကို ကျွန်ုပ်၏ကလေးအတွက် ပေးရန် ခွင့်ပြုချက်ပေးပါသည်။
—သို့မဟုတ်—

☐ ကျွန်ုပ်၏ကလေးအနေဖြင့် ၎င်းကိုယ်ပိုင် ဆေးဝါးများကို သယ်ဆောင်ပြီး သောက်သုံးရန် ခွင့်ပြုထားပါသည်။

သင့်လက်မှတ် _____
လူနာနှင့် သင်၏ တော်စပ်ပုံ _____ လက်မှတ်ထိုးသည့်ရက်စွဲ _____

သင်၏ စောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးသူမှ ဖြည့်ရန် -

ဤလူနာ၏ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါသည် - (ဥပမာ - ဆိုးရွားသည်၊ အသင့်အတင့်ဖြစ်သည်၊ ခပ်ပျော့ပျော့ဖြစ်သည်၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းက ဖြစ်စေတတ်သည်၊ စသည်ဖြင့်။)

ဤလူနာသည် (ကျေးဇူးပြု၍ တစ်ခုကို အမှတ်ခြစ်ပါ) -

- ☐ ၎င်းတို့၏ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ဆေးဝါးများ အသုံးပြုပုံကို နားလည်ပြီး ၎င်းတို့၏ ဆေးဝါး/ရှူဆေးကို လိုအပ်သလို သောက်သုံးနိုင်သည်
- ☐ ၎င်း၏ ဆေးဝါး/ရှူဆေးကို အသုံးပြုပြီးနောက်တွင် ကျောင်းသူနာပြုအား အသိပေးရန် လိုအပ်သည်
- ☐ ၎င်းတို့၏ ဆေးဝါး/ရှူဆေးကို အသုံးပြုရန် အကူအညီလိုအပ်သည်

ဤအစီအစဉ်ကို စိစစ်သုံးသပ်သူမှာ -

- ☐ ကျွန်ုပ်သည် ဤအစီအစဉ်၊ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ သွင်ပြင်များနှင့် လက္ခဏာများနှင့် ညွှန်းဆေးအားလုံးကို လူနာနှင့်အတူ စိစစ်သုံးသပ်ခဲ့ပါသည်။
- ☐ ဤပလန်ပေါ်တွင် စာရင်းဖော်ပြထားသော ဆေးဝါးများကို လူနာအတွက် ပေးနိုင်သည်။

စောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးသူ၏ လက်မှတ် _____ လက်မှတ်ထိုးသည့်ရက်စွဲ _____

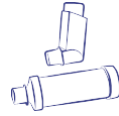
သင်၏ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါကို သင် စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ကူညီပေးရန် ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များ



သင်၏ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ဆေးဝါးများမှ ရနိုင်သမျှရယူခြင်း

သင်၏ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ဆေးဝါးများမှ ထိန်းချုပ်မှု ရနိုင်သမျှရယူရန် အောက်ပါအကြံဉာဏ်များကို လိုက်နာပါ -

1. သင်၏ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါအတွက် လုပ်ဆောင်မှုအစီအစဉ်ကို နှစ်စဉ်ဖြစ်စေ ဆေးဝါးအသစ်တစ်မျိုး ရရှိချိန်တိုင်းတွင်ဖြစ်စေ သင်၏ စောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးသူနှင့်အတူ ဖတ်ရှုဆွေးနွေးပါ။
2. သင်၏ ရှူဆေးနှင့် ပြွန်အပို (spacer) အသုံးပြုပုံကို သိရှိကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။ အောက်ပါ အထွေထွေအကြံဉာဏ်များကို ဖတ်ရှုပြီး သင်၏ ရှူဆေးဘူးကို မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုကြောင်း သေချာစေရန်အတွက် သင်အသုံးပြုနေသော ဆေးဘူးအမျိုးအစားအလိုက် ညွှန်ကြားချက်များကို သင့်အားကြည့်ရှုပြောပြရန် သင်၏ စောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးပေးသူကို တောင်းဆိုပါ။
3. သင်၏ ရေရှည်သောက်သုံးရသော ဆေးဝါးများကို သောက်သုံးရာတွင် မိမိကိုယ်ကို သတိပေးရန် နည်းလမ်းများ ရှာဖွေပါ။ သင်၏ ပြက္ခဒိန်၊ အီးမေးလ် သို့မဟုတ် ဖုန်းပေါ်တွင် သတိပေးချက်များ ထည့်ထားနိုင်သည့် သို့မဟုတ် သင် နေ့စဉ်မြင်နိုင်သော နေရာများ (ဥပမာ - သင်၏ သွားပွတ်တံ သို့မဟုတ် ကော်ဖီအိုးဘေး) တွင် မှတ်ချက်များ ရေးချန်ထားပါ။
4. သင်၏ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါအတွက် လုပ်ဆောင်မှုအစီအစဉ်နှင့် သင်၏ အသက်ကယ်ဆေးဝါးများကို သင်နှင့်အတူ အချိန်ပြည့် ထားရှိပါ။
5. ရှူဆေး မကုန်သွားမီ ပြန်ဖြည့်ရန် ဆေးများ မှာကြားကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ရန် သင်၏ရှူဆေးဘူးတွင် ဆေးမည်မျှကျန်ကြောင်း ခြေရာခံထားပါ။



သင်၏ ရှူဆေးကို အသုံးပြုခြင်း

သင့်ထံတွင် မီတာပါသည့် ရှူဆေးဗူးတစ်ဗူးရှိပါက ၎င်းအား မှန်ကန်စွာအသုံးပြုရန် ကူညီပေးနိုင်သည့် အကြံဉာဏ်အချို့ ဤနေရာတွင်ရှိပါသည်။ သို့ပါသော်လည်း နည်းမျိုးစုံဖြင့် အသုံးပြုသော ရှူဆေးအမျိုးအစားမျိုးစုံရှိကြောင်းနှင့် ကလေးများအတွက်ရှူဆေးများတွင် ပြွန်အပို (spacer) ဟုခေါ်သည့် အပိုင်းပိုတစ်ခု ပါလေ့ရှိတတ်ကြောင်း သတိရပါ။ သင်၏ တမူထူးခြားသော ရှူဆေးဗူးနှင့် ပြွန်အပိုဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များကို ဖတ်ရှုဆွေးနွေးရန် သင်၏ စောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးသူအား တောင်းဆိုကြောင်း သေချာပါစေ။

1. အသုံးမပြုမီ ပါးစပ်တွင်းထည့်သည့်အပိုင်းနှင့် ဆေးဖြန်းသည့်အပေါက်တို့ သန့်ရှင်းကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
2. အသုံးမပြုမီတိုင်း သင်၏ ရှူဆေးဗူးကို 10-15 ကြိမ်ခန့် အမြဲ လှုပ်ခါပေးပါ။
3. သင်၏ ရှူဆေးဗူးကို ပြွန်အပို (spacer) တွင်း နေရာချပါ။
4. ရှူဆေးဗူးကို အသုံးမပြုမီ အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပြီး လေအားလုံးကို ရှူထုတ်လိုက်ပါ။
5. ရှူဆေးဗူးကို အသုံးပြုနေစဉ် သင့်ဦးခေါင်းကို မျက်နှာကြက်ဆီ မော့၍ နောက်သို့အနည်းငယ်လှန်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခါရှူစာကို ဖြန်းလိုက်ပြီးနောက် အသက်ကို တတ်နိုင်သမျှ ဖြည်းဖြည်းစွာ ရှူသွင်းပြီး 5-10 စက္ကန့်ကြာ အသက်အောင့်ထားပါ။
6. ပြီးနောက် သင့်ပါးစပ်ကိုဖွင့်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှူထုတ်ပါ။

သင်၏ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါကို သင် စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ကူညီပေးရန် ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များ



ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ဖြစ်စေသည့်အရာများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ "ဖြစ်စေသောအရာ" ဆိုသည်မှာ သင်၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ရောင်ရမ်းစေပြီး သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို ပိုဆိုးစေသည့် အရာတစ်မျိုးမျိုး—ဥပမာ - ဆေးလိပ်မီးခိုး၊ ဖုန်မှုန့်၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် အမွှေးအမျှင်များ၊ ပိုးကောင်များ (ဥပမာ - ပိုးဟပ်များနှင့် ကြွက်များ)၊ ပန်းဝတ်မှုန်များနှင့် မှိုများ၊ နှင့် အနံ့ပြင်းသည့် အခိုးအငွေ့များ ဖြစ်ကြသည်။ အိမ်တွင်း အသေးအမွှား အပြောင်းအလဲများက သင့်မိသားစု၏ အသက်ရှူခြင်းအတွက် ကြိုကြီးမားမား အပြောင်းအလဲတစ်ခု လုပ်ပေးနိုင်သည်။

သင့်အိမ်တွင်းရှိ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ အဖြစ်များစေလေ့ရှိသောအရာများကို ရှောင်ကြဉ်ရာတွင် ကူညီရန် သင်ပြုလုပ်နိုင်သည့် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း အပြောင်းအလဲ 5 ခု ရှိပါသည်။

1. သင့်အိမ်နှင့် ကားကို ဆေးလိပ်မသောက်ရဇုန်များအဖြစ် ပြုလုပ်ပါ။
2. ခေါင်းအုံးများနှင့် အိပ်ရာခင်းများပေါ်တွင် "ဖုန်မွှားကောင် အကာများ" (dust mite covers) အသုံးပြုပါ။
3. အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ပရိဘောဂများပေါ်မတက်စေဘဲ အိပ်ခန်းများမှာ ဝေးရာတွင် ထားပါ။
4. သင့်အိမ်ကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်ထားပါ (အပတ်စဉ် ဖုန်စုပ်ပါ။ အစားအစာအမှုန်များနှင့် ဖိတ်စဉ်သောအရာအားလုံးကို မြန်မြန်ရှင်းလင်းပြီး အမှိုက်များကို မကြာခဏ စွန့်ပစ်ပါ။)
5. ထင်းမီးဖိုများအတွက် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း လောင်ကျွမ်းစေလေ့ရှိသည့် လုပ်ငန်းစဉ်များအတွင်း လိုက်နာပြီး သင်၏မီးဖိုသည် EPA လက်မှတ် မဟုတ်ပါက မီးဖိုပြောင်းလဲရန် ပရိုဂရမ်များကို သုတေသနပြုရှာဖွေပါ။

နေအိမ်တွင်း ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ဖြစ်စေသည့်အရာများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အကြံဉာဏ်များ ပိုမိုရရှိရန် သင်၏ စောင့်ရှောက်ပံ့ပိုးသူထံမှ ဗားမောင့် ကျန်းမာရေးဌာန (Vermont Health Department) ၏ ပညာပေး လက်ကမ်းစာစောင် မိတ္တူတစ်စောင် တောင်းဆိုပါ။



ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာခြင်း

ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုလေ့လာရန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို စီမံပုံ၊ သင်၏ ရှူဆေးဗူးအသုံးပြုပုံ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ကူညီပံ့ပိုးမှု ရယူပုံအကြောင်း အကြံဉာဏ်များ ပိုမိုရရှိရန် ဤယုံကြည်ရသော ရင်းမြစ်များကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ -

ဒေသတွင်း

ဗားမောင့် ကျန်းမာရေးဌာန၏ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ပရိုဂရမ်
(Vermont Department of Health's Asthma Program)

healthvermont.gov/prevent/asthma

Vermont 2-1-1 (သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင်းရှိ ရင်းမြစ်များကို ရှာဖွေရန် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး လျှို့ဝှက်ချက်ကို ထိန်းသိမ်းပေးသော 24/7 ဝန်ဆောင်မှု)

ဗားမောင့် ဖုန်းတစ်လုံးဖြင့် 2-1-1 ကို ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် vermont211.org ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ

ဓာတ်မတည့်မှုနှင့် ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ကွန်ရက်

allergyasthmanetwork.org/patients

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ပန်းနာရင်ကြပ်နှင့် ဓာတ်မတည့်မှု
ဖောင်ဒေးရှင်း (Asthma and Allergy Foundation of America - AAFA)

aafa.org

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ဓာတ်မတည့်မှု၊ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါနှင့်
ခုခံအားလေ့လာရေး ကောလိပ် (American College of Allergy,
Asthma & Immunology)

acaai.org/asthma

ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေး စင်တာများ (Centers
for Disease Control - CDC)

cdc.gov/asthma