

د ساه بندۍ تداوي کول



1 د ساه لنډۍ حملې سره د مبارزې لپاره 5 مرحلو قوانین بیژندل.



2 خپل درمل د نسخې مطابق واخلي، حتی که تاسې بڼه هم شئ.



3 لیکل شوي ساه لنډۍ پلان وکاروئ تر څو له تاسو سره په ساه لنډۍ کښې مرسته وکړي.



4 د لویانو لپاره ساه لنډۍ وگورئ - لږ تر لږه کال کښې یو ځل ماشومانو لپاره - هر 6-12 میاشتو



5 ایا تاسو د ساه اخیستلو تخنیک هر وخت چیک کوئ.



6 خپل تحریک کوونکې وپیژنی او د امکان په صورت کښې ترې ډډه وکړئ.



7 صحی خواړه وخورئ او هر ورځ ورزش وکړئ



8 سگرت مه څکوئ او خپل شاوخوا خلک څخه غوښتنه وکړئ چې ستاسو تر څنګ سگرت نه څښي.



9 ډاډ ترلاسه کړئ چې د ساه لنډۍ ډیریدو په صورت کښې تاسو وواپاست تر څو ژر تر ژره د خپل GP یا ساه لنډۍ نرس څخه مرسته ترلاسه کړئ.



مرسته کوونکې ته په 1800 44 54 64 زنګ ووهئ تر څو تاسو له ساه لنډۍ نرس سره لېدنې لپاره وخت وټاکئ یا په 086 059 0132 شمیرې باندې وایسپ ته پیغام واستوئ.

د ساه لنډې حملې نښې



د حملې په پای ته
رسولو کښې مشکل



سینې تنگیدل



ساه اخیستلو
کښې سینې
څخه آواز راتلل



ساه لنډې



توخی

د شونډو شنه کپدل

یا د دې نښو یوځایوالې

کینی او آرام اوسې لانډې مه ځملي



1

په قلاړه ساده ساه واخلي



2

د خالص تنفس 1 (RELIEVED INHALER) کش
په هره دقیقه کښې عموماً واخلي SPACER څخه
استفاده وکړئ که شتون ولري.
هغه اشخاص چې د 6+ عمر لرونکې و په 10 دقیقو.
کښې 10 کش واخلي. هغه ماشومان چې عمر یې 6-
وي په 10 دقیقو کښې 6 کشه واخلي.



1/MIN

3

112 یا 999 ته زنگ ووهئ که چیرې
ستاسو نښې له 10 دقیقو وروسته
ښه والی ونکړ.



112/999

4

که په 10 دقیقو کښې
آمیولانس را ونه رسيدو نو 3
مرحله بیا تکرار کړئ.



5

5 مرحلې قانون

څنگه کولې شو
د ساه لنډې حملې
سره مبارزه وکړو؟

که یو خو د ساه
لنډې حمله ولري:

- هغوئ په خپل سر
مه پریږدئ.
- د خالص تنفس
(عموماً شین رنگه)
زیات کش کول
خوندي دی.

هغه شیان چې کولې شي ساه لنډې بنده کړي



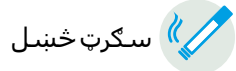
یخني او زکام



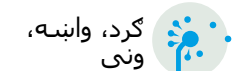
تمرین



حیوانات



سگرت څښل



گرد، وابښه،
ونی



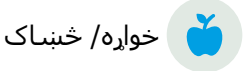
دوره



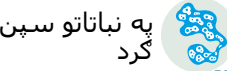
احساسات



درمل



خواره/ څښاک



په نباتاتو سپن
گرد



سپری کول



د محصولاتو
پاکول



وظیفې



موسم

nurse@asthma.ie
6100 شمیره CHY

asthma.ie