बालबालिकाहरुको दमको लागि प्राथमिक उपचार

NationalAsthma CouncilAustralia
leading the attack against asthma

1

बालबालिकालाई उठाएर राख्नुहोला

निर्धक्क रहनुहोला र बालबालिकालाई आश्वाशन दिनुहोला।
बालबालिकालाई एक्लो नछाड्नुहोला।

2

एउटा रिलिभर ईन्हेलर (reliever inhaler) को ४ फरक फरक पफ दिनुहोला (उदारहणको लागि: भेन्टोलिन, आस्मोल वा एरोमिर (e.g. Ventolin, Asmol or Airomir)

यदि उपलब्ध छ भने स्पेसलको प्रयोग गर्नुहोला
एक पटकमा एक पफ दिनुहोला हरेक फफमा ४-६ स्वासप्रश्वास गर्न दिनुहोला।

यदि उपलब्ध छ भने बालबालिकाको आफ्नै रिलिभर ईन्हेलरको प्रयोग गर्नुहोला।
यदि उपलब्ध छैन भने प्राथमिक उपचारको रिलिभर ईन्हेलरको प्रयोग गर्नुहोला वा सापटी माग्नुहोला।

अथवा

२ फरक फरक मात्रको ब्रिकेनल ईन्हेलर दिनुहोला

यदि पफर उपलब्ध छैन भने, तपाईंले ब्रिकेलिन **६ बर्ष वा माथिका बालबालिकाहरुलाई प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ,** यद्पी साधारणतया बालकले प्रयोग नगर्ने भएपनि।.

3

४ मिनेट पर्खनुहोला

यदि बालकले अझैपनि सामान्य सास फेर्न सक्दैन भने, **थप ४ पफ दिनुहोला।**
एक पटकमा एक पफ दिनुहोला (यदि उपलब्ध छ भने स्पेसर को प्रयोग गर्नुहोला)।

४ मिनेट पर्खनुहोला

यदि बालकले अझैपनि सामान्य सास फेर्न सक्दैन भने, **थप १ मात्रा दिनुहोला।**

4

यदि बालकले अझैपनि सामान्य सास फेर्न सक्दैन भने,

एम्बुलेन्सलाई तुरुन्तै बोलाउनुहोला (००० डाएल गर्नुहोला)

बालकलाई दम(आस्थमा) ले सक्रमण गर्यो भन्नुहोला।

रिलिभर दिएको दियै गर्नुहोला।

हरेक ४ मिनेटको अन्तरालमा ४ फरक फरक पफ एम्बुलेन्स नाउञ्नेल दिनुहोला।

यदि बालकले अझैपनि सामान्य सास फेर्न सक्दैन भने,

एम्बुलेन्सलाई तुरुन्तै बोलाउनुहोला (००० डाएल गर्नुहोला)

बालकलाई दम(आस्थमा) ले सक्रमण गर्यो भन्नुहोला।

रिलिभर दिएको दियै गर्नुहोला।

हरेक ४ मिनेटको अन्तरालमा १ मात्रा फ एम्बुलेन्स नाउञ्नेल दिनुहोला।

ईन्हेलरको प्रयोग कसरी गर्ने

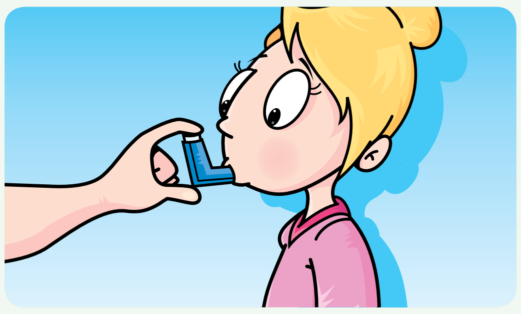
स्पेसरको साथ

यदि उपलब्ध छ भने स्पेसरको प्रयोग गर्नुहोला*

- **स्पेसर जडान गर्नुहोला (४ बर्ष भन्दा मुनिको लागि मास्क जोड्नुहोला)**
- **पफरको ढक्कन हटाउनुहोला र राम्रो संग हल्लाउनुहोला**
- स्पेसरमा फपर सिधा उठाएर घुसाउनुहोला
- मुखको भाग बालकको दाँत को बिचमा घुसाउनुहोला र ओठले टपक्क पार्नुहोला अथवा बालकको नाख र मुखको माथी मास्क राख्नुहोला राम्रो संग बन्द हुने गरेर।
- स्पेसरमा एक पफ राख्नकोलागि एक पफर **एकपटक राम्रो संग दाब्नुहोला**
- **स्पेसरमा बालकले ४-६** पटक स्वास प्रस्वास गर्न दिनुहोला
- हरेक पल्ट १ पफ **दोहोर्याउनुहोला** ४ पफ लिने बेला सम्म – हेरक पफको अगाडी पफर राम्रोसंग हल्लाउनु सम्झनुहोला
- बिर्को फेर्नुहोला

स्पेसर बिना

७ बर्ष माथिका बालबालिका यदि स्पेसर छैन भने

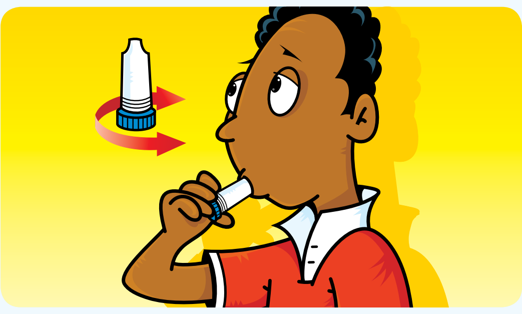


- **पफरको ढक्कन हटाउनुहोला** र **राम्रो संग हल्लाउनुहोला**
- बालकलाई पफरबाट टाढा **सास फ्याक्न** लगाउनुहोला
- मुखको भाग बालकको दाँत को बिचमा घुसाउनुहोला र ओठले टपक्क पार्नुहोला
- बालकलाई सुस्तरी गहिरो सास फेर्न भन्नुहोला
- बालकले सार फेर्दै गर्दा पफरमा **एकपटक राम्रो संग दाब्नुहोला**
- बालकलाई ४ सेकेण्ड सम्म सास रोक्न लगाउनुहोला, अनि पफरबाट टाढा सास फ्याक्न लगाउनुहोला
- हरेक पल्ट १ पफ **दोहोर्याउनुहोला** ४ पफ लिने बेला सम्म – हेरक पफको अगाडी पफर राम्रोसंग हल्लाउनु सम्झनुहोला
- **बिर्को फेर्नुहोला**

यदि ७ बर्ष मुनिका बालकलाई स्पेसर उपलब्ध छेन भने, बालकको नाक र मुख वरिपरि बालककै /सहयोग गर्नेको हातको कप बनाएर राम्रो सिल श्रृजना गर्नुहोला। हातबा हावाको पकेटमा पफर दाब्नुहोला। स्पेसरको साथको कदम पालना गर्नुहोला

ब्रिकेनल

६ बर्ष र माथिका बालबालिकाहरुको लागि मात्र



- **ढक्कन खोल्नुहोला** र हटाउनुहोला
- **ईन्हेरलर सिधा माथी उठाएर पक्डेर** पछाडीतिर घुमाउनुहोला
- बालकलाई पफरबाट **टाढा सास फ्याक्न** लगाउनुहोला
- मुखको भाग बालकको दाँत को बिचमा घुसाउनुहोला र ओठले टपक्क पार्नुहोला
- **बालकलाई बलियो कडा सास लिन** भन्नुहोला
- बालकलाई बिस्तारै ईन्हेलर देखी पर सास फ्याक्न भन्नुहोला
- **दोहोर्याउनुहोला** दोश्रो मात्रा लिनको लागि – हरेको मात्राको अगाडी ग्रीप दुबै तर्फ बटार्न सम्झनुहोला
- **बिर्को फेर्नुहोला**

Nepali - Kids' First Aid for Asthma

MSC552

यो दम हो हैन निधो भएन?

एम्बुलेन्सलाई तुरुन्तै बोलाउनुहोला (००० डाएल गर्नुहोला)

यदि बालक होसमै छ भने र उसको समस्या केवल स्वास प्रस्वास मात्रै छ भने, दमको प्राथमिक उपचारको कदम लिनुहोला। यदि उनिहुरमा दम छैन भने पनि यस दम रिलिभर औषधीले सायदै खराब गर्दैन।

गम्भिर एलर्जी प्रतिकृया

एम्बुलेन्सलाई तुरुन्तै बोलाउनुहोला (००० डाएल गर्नुहोला)

यदि उपलब्द छ भने बालकको कार्य योजना(Action Plan)को कदम पालना गर्नुहोला। यदि तपाईंलाई बालकको गम्भिर एलर्जी छ भन्ने ज्ञात हुनुहुन्छ भने र गम्भिर एलर्जी भएको भन्ने लागेमा, उनिहरुको एडरनालाई अटोईन्जटक्टर(adrenaline autoinjector) (जस्तै: EpiPen, Anapen) दमको रिलिभर औषधी दिनु अगाडी प्रयोग गर्नुहोला।.

दमको बारेमा थप जानकारीको लागि: Asthma Foundations *www.asthmaaustralia.org.au* National Asthma Council Australia *www.nationalasthma.org.au*

यदि बयस्क व्यक्तीलाई दमको संक्रमण भएको भए, तपाईंले मेडिकल सुझाव नपाउञ्नेल माथिका कदमहरु पालना गर्न सक्नुहुनेछ।

यद्पी सम्पूर्ण होसियारी अपनाईएता पनि, यो चार्ट केवल साधारण सुझावकोलागि मात्र हो जुनचाँही व्यक्तीगत मेडिकल सुझाव/उपचारलाई प्रतिस्थापित गर्दैन। National Asthma Council अष्ट्रेलिया सकृय रुपमा सम्पूर्ण जिम्वेवारीबाट (लापरवाहीको लागि समेत) कुनैपनि हानी, खराबी वा यस जानकारीमा नर्भर हुँदा हुन सक्ने व्यक्तीगत हानी समेत बाट अलक रहन्छ। © National Asthma Council Australia 2011.

Funding for translations provided by NSW Multicultural Health Communication Service