অ্যাজমার (বা হাঁপানির) জন্য শিশুদের প্রাথমিক চিকিৎসা

National Asthma Council Australia
leading the attack against asthma

1
শিশুকে সোজা করে বসান
শান্ত থাকুন এবং শিশুকে আশ্বস্ত করুন।
শিশুকে একা রাখবেন না।

2
শিশুকে রিলিভার ইনহেলারের ৪টি আলাদা পাফ দিন – নীল/ধুসর রঙের পাফার (যেমন: ভেন্টোলিন, অ্যাসমোল বা এয়ারোমির)
যদি পাওয়া যায় তাহলে একটি স্পেসার ব্যবহার করুন।
একেক বারে একটি করে পাফ দিন এবং প্রতিটি পাফের পর ৪-৬ বার শ্বাস নেয়ার সময় দিন।

যদি পাওয়া যায় তাহলে শিশুর নিজস্ব রিলিভার ইনহেলার ব্যবহার করুন।
যদি না থাকে তাহলে প্রাথমিক চিকিৎসা কিটের রিলিভার ইনহেলার ব্যবহার করুন অথবা একটি ধার করুন।

অথবা

ব্রিকানিল ইনহেলারের ২টি আলাদা ডোজ দিন।
যদি পাফার না থাকে, **৬ বৎসর এবং এর চেয়ে বড় শিশুদের জন্য** আপনি ব্রিকানিল ব্যবহার করতে পারেন, যদিও শিশু সাধারনত এটি ব্যবহার করে না।

3
৪ মিনিট অপেক্ষা করুন।
এরপরও শিশু যদি স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস নিতে না পারে, **তাহলে আরো ৪টি পাফ দিন।**
প্রতিবার একটি করে পাফ দিন (স্পেসার ব্যবহার করুন, যদি পাওয়া যায়)।

৪ মিনিট অপেক্ষা করুন।
এরপরও শিশু যদি স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নিতে না পারে, **তাকে আরো ১টি ডোজ দিন।**

4
এরপরও শিশু যদি স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস নিতে না পারে
যতদ্রুত সম্ভব এ্যাম্বুলেন্স ডাকুন (০০০ ডায়াল করুন)
এ্যাম্বুলেন্সকে জানান যে শিশু অ্যাজমায় আক্রান্ত হয়েছে।
রিলিভার দিতে থাকুন।
এ্যাম্বুলেন্স আসা পর্যন্ত প্রতি ৪ মিনিটে ৪টি আলাদা আলাদা পাফ দিতে থাকুন।

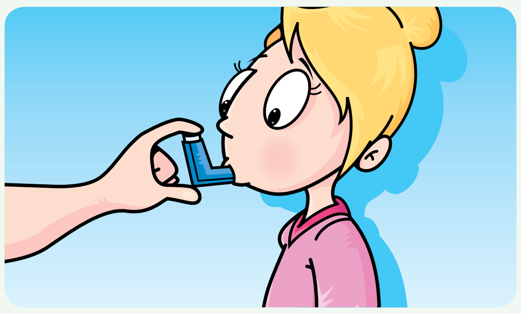
এরপরও শিশু যদি স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস নিতে না পারে,
যতদ্রুত সম্ভব এ্যাম্বুলেন্স ডাকুন (০০০ ডায়াল করুন)
এ্যাম্বুলেন্সকে জানান যে শিশু অ্যাজমায় আক্রান্ত হয়েছে।
রিলিভার দিতে থাকুন।
এ্যাম্বুলেন্স আসা পর্যন্ত প্রতি ৪ মিনিটে ১টি করে ডোজ দিতে থাকুন।

কিভাবে ইনহেলার ব্যবহার করতে হয়

স্পেসারের সাহায্যে
যদি পাওয়া যায় তাহলে স্পেসার ব্যবহার করুন*

- **স্পেসার এসেম্বল করুন (৪ বছরের নিচে শিশুর জন্য মাস্ক যুক্ত করুন)**
- **পাফার ক্যাপ খুলে নিন এবং ভালোভাবে ঝাঁকিয়ে নিন**
- পাফারটি স্পেসারে উপরের দিক থেকে ঢুকিয়ে দিন।
- মাউথপিসটি শিশুর দুই পাটির দাঁতের মধ্যে স্থাপন করুন এবং ঠোঁট দিয়ে চারপাশ ভালভাবে সিল করতে বলুন অথবা মাস্ক শিশুর মুখ এবং নাকের উপরে এমনভাবে স্থাপন করুন যেন ভাল সিল হয়
- পাফারটিকে **জোরালভাবে একবার চাপ দিন** যাতে এক পাফ স্পেসারে চলে যায়।
- স্পেসারের ভিতরে এবং বাইরে **শিশু ৪-৬ বার শ্বাস-প্রশ্বাস** নেবে।
- ৪টি পাফ না নেয়া পর্যন্ত একেকবারে ১টি করে পাফ দিতে থাকুন – প্রতিটি পাফের আগে পাফারটি ঝাঁকিয়ে নিন।
- **ক্যাপটি লাগিয়ে রাখুন।**

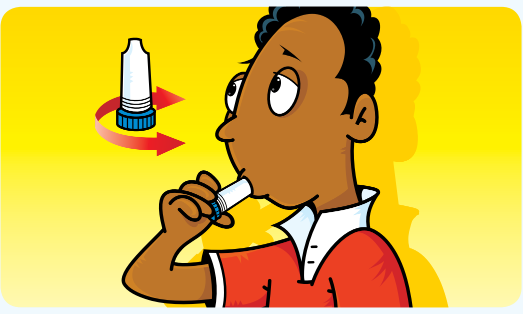
স্পেসার ছাড়া
শিশুর বয়স ৭ বৎসরের উপরে হলে স্পেসার দরকার নেই।



- **ক্যাপটি খুলুন** এবং **ভালভাবে ঝাঁকিয়ে নিন।**
- শিশুকে পাফারের বাইরে **শ্বাস ছাড়তে** দিন।
- মাউথপিসটি শিশুর দুই পাটির দাঁতের মধ্যে স্থাপন করুন এবং ঠোঁট দিয়ে চারপাশ ভালভাবে সিল করতে বলুন
- শিশুটিকে ধীরে ধীরে গভীর **শ্বাস নিতে** বলুন।
- যখন শিশুটি শ্বাস নিতে থাকে তখন পাফারে **জোরালভাবে একবার চাপ দিন**
- শিশুকে কমপক্ষে ৪ সেকেন্ড শ্বাস ধরে রাখতে দিন, তারপর ধীরে ধীরে পাফারের বাইরে শ্বাস ছাড়তে বলুন।
- ৪টি পাফ না নেয়া পর্যন্ত একেকবারে ১টি করে পাফ **পুনরায়** দিতে থাকুন – প্রতিটি পাফের আগে পাফারটি ঝাঁকিয়ে নিন।
- **ক্যাপটি লাগিয়ে রাখুন।**

** ৭ বছরের নিচের শিশুর জন্য যদি স্পেসার না পাওয়া যায় তাহলে শিশুর/সাহায্যকারীর হাত দিয়ে শিশুর নাক ও মুখের চারপাশে কাপের মত করে এমনভাবে ধরুন যাতে ভাল সিল হয়। এবার হাত দিয়ে পাফার চেপে দিন। স্পেসারের সাহায্যে যেভাবে পরবর্তী ধাপগুলো করতেন, তা এখানে করুন।*

ব্রিকানিল
শুধুমাত্র ৬ বছর এবং এর ঊর্ধ্ব বয়সী শিশুদের জন্য



- **ঢাকনাটা** খুলে সরিয়ে নিন।
- **ইনহেলারটি উপরের দিক করে ধরুন এবং গ্রীপটি পিছনের** দিকে ঘুরিয়ে নিন
- শিশুটিকে ইনহেলারের বাইরে **শ্বাস ছাড়তে** দিন।
- মাউথপিসটি শিশুর দুই পাটির দাঁতের মধ্যে স্থাপন করুন এবং ঠোঁট দিয়ে চারপাশ ভালভাবে সিল করতে বলুন
- শিশুকে **জোরে বড় করে শ্বাস নিতে** বলুন।
- শিশুকে ধীরে ধীরে **ইনহেলারের বাইরে** শ্বাস ছাড়তে বলুন
- **পুনরায়** দ্বিতীয় ডোজ দিন – প্রতিটি ডোজের আগে পুনরায় ভরার জন্য গ্রীপটিকে উভয়পাশে ঘুরিয়ে নিতে ভুলবেন না।
- কভারটি লাগিয়ে রাখুন।

Bengali - Kids' First Aid for Asthma

MSC552

অ্যাজমা কি না তা নিশ্চিত হতে পারছেন না?
যতদ্রুত সম্ভব এ্যাম্বুলেন্স ডাকুন (০০০ ডায়াল করুন)
যদি শিশুর জ্ঞান থাকে এবং তার মূল সমস্যা শ্বাস-প্রশ্বাস মনে হয়, তাহলে অ্যাজমার প্রাথমিক চিকিৎসার ধাপগুলো অনুসরন করুন। অ্যাজমা না থাকলেও অ্যাজমা রিলিভার ঔষধ তার জন্য ক্ষতিকারক নয়।

মারাত্মক এলার্জিক প্রতিক্রিয়া?
যতদ্রুত সম্ভব এ্যাম্বুলেন্স ডাকুন (০০০ ডায়াল করুন)
শিশুর অ্যানাফেলেক্সিস অ্যাকশন প্ল্যান থাকলে তা অনুসরন করুন। যদি আপনার জানা থাকে যে শিশুর মারাত্মক এলার্জি আছে এবং মনে হয় তার মারাত্মক এলার্জিক প্রতিক্রিয়া হচ্ছে, তাহলে অ্যাজমা রিলিভার ঔষধ দেয়ার আগে তার এড্রিনালাইন অটোইনজেক্টর (যেমন: এপিপেন, অ্যানাপেন) ব্যবহার করুন।

অ্যাজমার উপর আরো তথ্যের জন্য ভিজিট করুন: Asthma Foundations *www.asthmaaustralia.org.au* National Asthma Council Australia *www.nationalasthma.org.au*

যদি একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি অ্যাজমা দ্বারা আক্রান্ত হয়, তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ না পাওয়া পর্যন্ত আপনি উপরোক্ত ধাপগুলো অনুসরন করতে পারেন।

সকল সেবা নেয়ার পরও, এই তথ্য নির্দেশিকা শুধুমাত্র একটি সাধারন গাইড যা কোনভাবেই ব্যক্তিগত মেডিকেল পরামর্শ/চিকিৎসার পরিপূরক নয়। National Asthma Council অস্ট্রেলীয়া এই তথ্যাবলীর ভিত্তিতে ঘটমান যে কোন ধরনের হাড়ানো, ক্ষতি বা ব্যক্তিগত আঘাত বিষয়ক কোন ধরনের দায়ীত্ব (অবহেলাজনিত সহ) বহন করবে না। © National Asthma Council Australia 2011.

Funding for translations provided by NSW Multicultural Health Communication Service