



Asthma
Australia

10 طريق برای خوب زندگی نمودن با تنگی نفس (آستما-asthma)

10 ways to live well with asthma

A community resource in Dari



علائم تنگی نفس

Symptoms of asthma



نفس کشیدن دشوار می شود

It is hard to breathe

ممکن است بسیار سرفه کنید

You might cough a lot

قفسه سینه شما تنگ می شود

Your chest feels tight

ممکن است بیرون آمدن نفس شما از سینه با صدای

خس و خس (صدای اشپلاق مانند) باشد

You may have a wheeze (whistling noise) coming from your chest

1 راجع به تنگی نفس و علت ابتلای شما به آن معلومات کسب کنید. تنگی نفس چیست؟

Learn about asthma and how you know you have it.

تنگی مجرای تنفسی

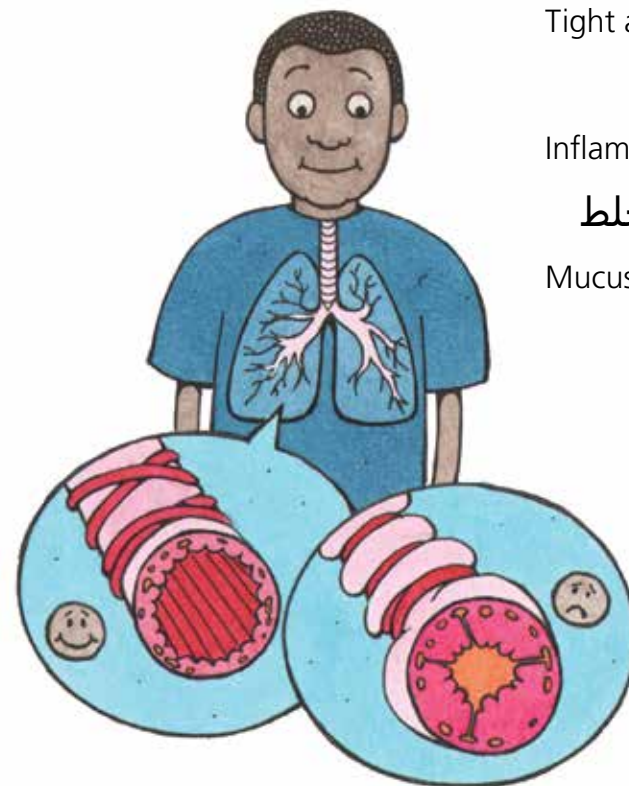
Tight airways

التهاب

Inflammation

بلغم/خلط

Mucus



نل های تنفسی صحتمند



Healthy breathing tubes

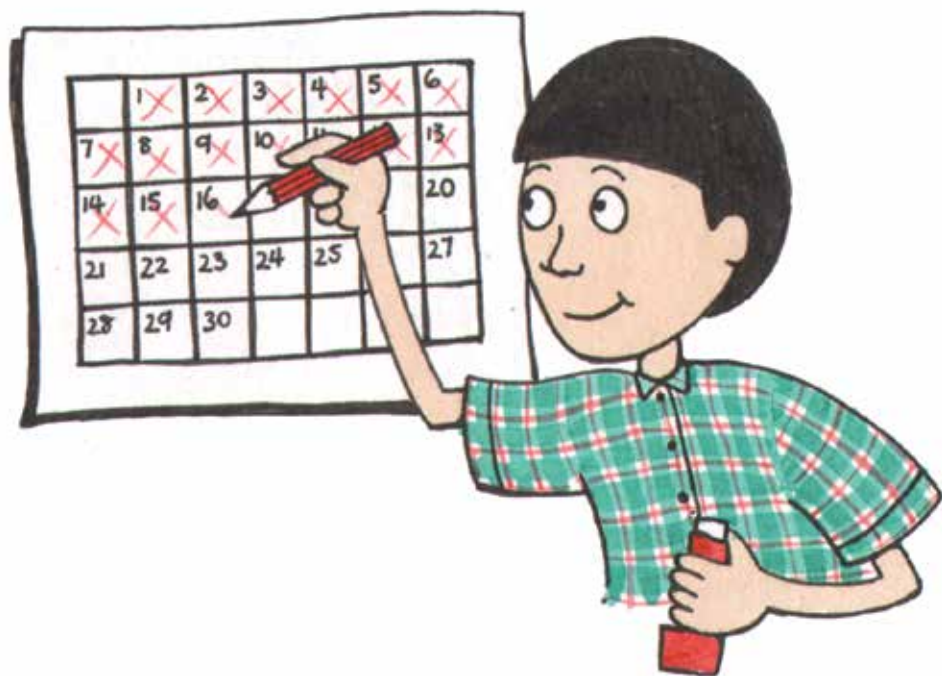


نل های تنفسی مبتلایان به تنگی نفس

Asthma breathing tubes

3 یک بازدارنده (preventer) تنگی نفس نل های تنفسی شما را صحتمند نگه می دارد. هر روز این بازدارنده (preventer) تان را همراه داشته باشید، ولو وقتی که جور هستید.

A preventer keeps your breathing tubes healthy. Take your preventer every day even when well.



2 افشان های آبی رنگ (blue puffers) کمک می کند که نل های تنفسی شما باز شوند. همیشه این افشان های آبی رنگ (blue puffer) را همراه خود داشته باشید. هر وقت علائم تنگی نفس را داشتید از آن استفاده کنید.

Blue puffers help to open your breathing tubes quickly. Always carry a blue puffer with you. Use it when you get symptoms of asthma.



5 از فرد مسلکی صحتی خودتان (مانند داکتر، دواساز، نرس، کارمند صحت) پرسان شوید که آیا دواهای تنگی نفس و افشان های استنشاقی خود را بطور صحیح به کار می برید یا خیر.

Check with your health professional (doctor, pharmacist, nurse, health worker) that you are using your asthma medicine and your asthma inhaler devices correctly.



4 با داکتر خودتان راجع به یک (پلان اقدامات راجع به تنگی نفس) صحبت کنید تا بدانید اگر تنگی نفس شما بدتر شد چه کار بکنید.

Talk to your doctor about an Asthma Action Plan so you know what to do if your asthma gets worse.



تقاضای یک ترجمان رایگان بکنید

Ask for a free interpreter.

7 با داکترتان راجع به چیزهایی که ممکن است تنگی نفس شما را تشدید نماید صحبت کنید. سگرت نکشید و در معرض استنشاق دود سایرین هم نباشید.

Talk to your doctor about the things that make your asthma worse. Do not smoke or breathe other people's smoke.



6 هرکس که از افشان استفاده می کند باید محفظه هم به کار ببرد.

Everyone who uses a puffer should use a spacer.



9 بطور مرتب با داکترتان ملاقات کنید تا راجع به تنگی نفس با او صحبت نمائید.

Visit your doctor regularly to talk about your asthma.



8 نزه بهاری (hay fever) را برطرف کنید تا به تنگی نفس شما هم کمک شود.

Treat your hayfever to help your asthma.



علائم حساسیت نسبت به علف:

Symptoms of hay fever.

خارش چشمان

Itchy eyes

آبریزش بینی و یا انسداد آن

Runny or blocked nose

عطسه

Sneezing

10 یاد بگیرید که در مواقع ضرورت های عاجل در تنگی نفس چه کار بکنید.

Learn what to do in an asthma emergency.



2



1



4



3

آیا به معلومات بیشتری ضرورت دارید؟
برای (خدمات ترجمانی رایگان) به 482 276 1800 زنگ
بزنید.

Do you need more information? Call 1800 276 482
(Free interpreter service)

The information contained within this brochure has been reviewed and endorsed by the Asthma Foundation of South Australia's Medical and Scientific Advisory Committee.

Asthma Foundation SA does not replace professional medical advice. People should ask their doctor any questions about diagnosis or treatment.