

Aciirdiën adhiäma

My Asthma Action Plan A community resource in Dinka

Pial

Well controlled



Wëëi apuoth ku pïr ë pïr apuoth

Breathing well and living life well.

Gör yïn päppa (puffer) maṅök në

kaliik wëër arakrou në wikic.

Need blue puffer less than 2 times a week.



Acï puoth

Not so good / Worsening



Në thää kök ee päac në niinic ke
yca/ lbyiityiit (lbtëriit ë wum) /rööm
pëëm (puöu)

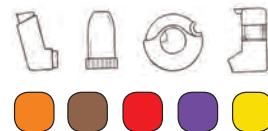
Sometimes wake from sleep with cough /
wheeze (whistling noise) / tight chest.

Gör yïn päppa maṅök ne juëc wër
arakrou wikic

Need blue puffer more than twice a week.

Lor tənṅ diktordu

Go to your doctor.



Tökguöp arëët (kërec)

Very unwell (Danger)



yen ee päac në wëër juëc kekë yca/
lbyiityiit (lbtëriit ë wum) /rööm
pëëm (puöu)

I wake up most nights with a cough /
wheeze / tight chest.

Jam ariilic

Hard to speak.

Päppa maṅök acï lui

Blue puffer not working.

Buothic 'ke ba loi të cï adhiäma
rot-tëëm'

Follow what to do in an asthma emergency.

Yekunu ba loi të cī adhiäma rot-tëëm

What to do in an asthma emergency A community resource in Dinka

Citke adhiäma rëc

Signs of very dangerous asthma



1

Cök yiköu

Sit up.



2

Kuothë yic 4 yen päppa
(puffer) maṅök në
agölöṅic- wëëi ë yic 4 të
cīn tök kuoth

Take 4 puffs of blue puffer with
a spacer. Take 4 breaths after
each puff.

Tiit tektek ka 4

Wait 4 minutes.



3

Të ṅot yen ëkëc ṅuën
ke lööm päppaa ka 4 në
maṅökic në agölöṅic-
wëëi ë yic 4 të cīn tök
kuoth

If not better, take 4 more puffs
of blue puffer with a spacer.
Take 4 breaths after each puff.

Tiit tektek ka 4

Wait 4 minutes.



4

Të ṅot yīn ke yī këc ṅuën
ke yuöpë ambëlanh: 000.
Gëk ke yī kooth päppaa
ka 4 në tektek 4 yic
agutë bë ambëlanh bën.

If still not better, call an
ambulance: 000. Keep on giving
4 puffs every 4 minutes until the
ambulance comes.

