Asthma Control

ኣዝማ ጸገም ናይ ምትንፋስ ዘስዕብ ክኸውን እንከሎ፡ ከም ምስዓል፡ ሕጊግ ዝብል ትንፋስ፡ ሕጽረት ትንፋስ ወይ ከም ምጭባጥ ጭዋዳታት ኣፍ-ልቢ ዝኣመሰሉ ምልክታት ከተስዕብ ዝከኣል እዩ።

ንኣዝማይ ሕጂ ኣብ ትሕቲ ቊጽጽር ክእትዋ እኽእል እየ!

እቲ ንኣዝማኻ ንኽትቈጻጸራ ከተተግብሮ ዝግባእ ቀሊል ቅደም-ተኸተል እዚ`ዩ፡-

1. ብዝተኻእለካ መጠን ካብ`ቶም ዘለዓዕሉልካ ጠንቅታት ምርሓቕ
2. መድሃኒታትካ ብኸመይ ከምዝሰርሑን መዓስ ከምእትጥቀመሎምን ፍለጥ
3. ብግቡእ ሜላ ግቡእ መሳርሒ ተጠቐም
4. ብናይ ትግባረ ውጥንካ ተቐየድ

ኣዝማ ብግቡእ ኣብ ትሕቲ ቊጽጽር ውዒላ ክትበሃል ዝከኣል፡-

- ናይ ቀትሪ ምልክታት ምስዘይህልዉኻ
- ናይ ለይቲ ምልክታት ምስዘይህልዉኻ
- ኣብ ኣካላዊ ምንቅስቓሳትካ ድሩት ምስዘይትኸውን
- ካብ ቤት-ትምህርቲ ድዩስ ካብ ስራሕ ምስዘይትበኩር
- ሳሕቲ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ኣብ እትገብረሉ እዋን እንተዘይኮይኑ፡ መፀገሲ መድሃኒት ክትጥቀም ምስዘይትግደድ

ኣዝማ ንህይወትና ክትቈጻጸሮ ኣይግባእን።

ንኣዝማና ሕጂ ኣብ ትሕቲ ቊጽጽር ክነእትዋ ዝከኣል እዩ!

ነዚ ቀሊል ቅደም ተኸተል ንዘክሮ

1. ካብ`ቶም ዘለዓዕሉልካ ጠንቅታት ምርሓቕ	+	**2.** መድሃኒት ምጥቃም	+	**3.** ንወሃቢ ትንፋስ ብቕኑዕ ኣገባብ ንጠቐመሉ	=	ኣዝማና ምቊጽጻር