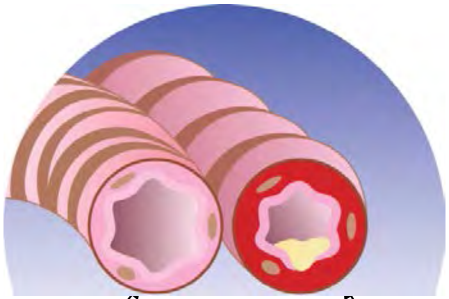
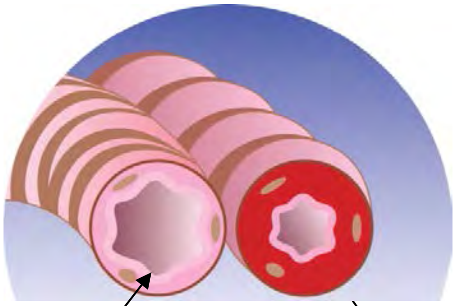
2. መድሃኒታትካ ተጠቐም - ከመይ ከምዝገብሩኻን መዓስ ከምእትጥቀመሎምን ፍለጥ

መድሃኒታት ናይ ኣዝማ ንዓመታት ኣብ ጠቕሚ ዝወዓሉ ኰይኖም፡ ውሑሳትን ውጽኢታውያንን ምዃኖም ተረጋጊጹ`ዩ። ክልተ ዓይነት ብመልክዕ ትንፋስ ዝውሰዱ መድሃኒታት ኣለዉ፡- “ተቼጻጸርቲ” ከምኡ`ውን “ኣዐገስቲ”።	
ተቼጻጸርቲ	• ተቼጻጸርቲ መድሃኒታት ኮርቲኮስተሮይዳዊ ትሕዝቶ ዘለዎም ኰይኖም፡ ኣብ ሻምብቆ ኣየር ንዝፍጠር ነድርን ልፋጭን ኣብ ምንካይ ይሕግዙ፤ ደረጃ ተኣፋፍነት ከምዝንኪ ድማ ይገብሩ። • ንኣዝማኻ ብዝግባእ ንምቍጽጻራ፡ ዋላ እውን ምልክታት ኣብ ዘይረኣዩኻ እዋን፡ መዓልታዊ ውሰዶ
ኣዐገስቲ	• ኣዐገስቲ መድሃኒታት፡ ጭዋዳታት ሻምብቆ ኣየር ንግዚኡ ከምዝዛነዩ ብምግባር፡ ከም ምስዓል፡ ሕጊግ ዝብል ትንፋስ፡ ሕጽረት ትንፋስ ወይ ከም ምጭባጥ ጭዋዳታት ኣፍ-ልቢ ዝኣመሰሉ ምልክታት ከምዝንክዩ ይገብሩ። • ኣዝላዩ ኣብ ዝኾነሉ እዋን ተጠቐመሉ
ኣገደስቲ መዘኻኸሪታት	• መድሃኒታትካ ጥርሑም ኣብ ዝኾኑሉን ግዜ ተጠቃምነቶም ኣብ ዝሓለፈሉን እዋን ኣይትዘንግዕ • ቫልቮላታት ወሳኺ-ሓይሊ ምስዝጠፍኡ ወይ ምስዝስበሩ ቀይሮ • ንሕክምና ኣዝማ ናብ ዝምልከት ቌጸራ ኣብ እትቐርበሉ እዋን **ንኹላቶም** ናይ ኣዝማ መድሃኒታትካ ሒዝካ ቅረብ

<table>
<tr><th colspan="2">ተቼጻጻሪ</th><th colspan="2">ኣዐጋሲ</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">ሻምብቆታት ኣየር</td><td colspan="2">ሻምብቆታት ኣየር</td></tr>
<tr><td>ንቡር</td><td>ነድሪን ልፋጭን ዘለዎ</td><td>ንቡር</td><td>“እተጨበጠ”</td></tr>
</table>

3. ንኣገባብ ኣጠቓቕማ ናይ ወሃቢ ትንፋስ መድሃኒትካ ፈትሾ

✓ መድሃኒት ብዝግባእ ናብ ሳናቡእካ ምእንቲ ክበጽሕ፡ ግቡእ ሜላ ምጥቃም ኣገዳሲ እዩ
✓ ኣብ ነፍሲወከፍ ናይ ሕማም ኣዝማ ቌጸራኻ ንሜላ ኣጠቓቕማኻ ፈትሾ
✓ ግብራዊ መርኣያ ንምዕዛብ ኣብ`ዚ ነቐጣ መርበብ ሓበሬታ ክፈት፡- https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/devices