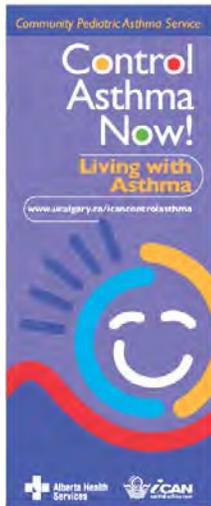


Control Asthma Now!

Living with Asthma

ንኣዝማና ሕጂ ንቁጻጸራ!
ምስ ኣዝማ ምንባር
ኮማዊ ናይ ህጻናት ኣገልግሎት ሕክምና ኣዝማ



ንኣዝማይ ሕጂ
ኣብ ትሕቲ
ቀጻጽር ከእትዋ
እኸእል እየ!



- እዚ ሰነድ እዚ ካብ ዝም ቀጻሎም ዝጥቀሱ ሰነዳት ኮማዊ ናይ ህጻናት ኣገልግሎት ሕክምና ኣዝማ ንዝተረኸቡ ትሕዝቶታት ዘቐርብ እዩ:-
- ንኣዝማና ሕጂ ንቁጻጸራ! ምስ ኣዝማ ምንባር ዝምልከት ቡራሪ ጽሑፍ (ናይ ሕዳር 2018)
 - ሙብርሂታት ኣብ ኣጠቓቕማ ናይ ኣዝማ ዘዐግሱ መሳርሒታት (ናይ ሕዳር 2018)

This information is provided by the Community Pediatric Asthma Service, a program to help children and families learn to control asthma.

Visit our website at

www.ucalgary.ca/icancontrolasthma



ንኣዝማና ሕጂ ንቁጻጸራ! ምስ ኣዝማ ምንባር ኮማዊ ናይ ህጻናት ኣገልግሎት ሕክምና ኣዝማ

ስም (ብእንግሊዝኛ) ናይቲ ኣብ'ዚ ሰነድ እትጥቀሙሉ ቋንቋ	Tigrinya
እተተርጎሙሉ ቋንቋ	ትግርኛ

ዝምልከቶ ገጽ ንክትከፍቱ፡ ኣብ'ቲ ኣደለኹም ቍጽሪ ገጽ ጠውቑ።

ዝርዝር ትሕዝቶታት		
	ኣርእስቲ	ገጽ
1.	ካብ'ቶም ዘለዓዕሉልካ ጠንቅታት ምርሓቕ	4
2.	መድሃኒታትካ ብኸመይ ከምዝሰርሑን መዓስ ከምእትጥቀሙሉምን ፍለጥ	5
3.	ብግቡእ ሜላ ግቡእ መሳርሒ ተጠቐም	5
	<ul style="list-style-type: none"> ወሃቢ ትንፋስ/"ፊፍታ" ምስ ወሳኺ-ሓይሊን ሽፋንን (ክሳብ 4 ዓመት ንዝዕድሚኦም) 	6
	<ul style="list-style-type: none"> ወሃቢ ትንፋስ/"ፊፍታ" ምስ ወሳኺ-ሓይሊን መጥቦቢን (ልዕሊ 4 ዓመት ንዝዕድሚኦም) 	7
	<ul style="list-style-type: none"> ዲስኩስ 	8
	<ul style="list-style-type: none"> ተርባሄለር 	9
	<ul style="list-style-type: none"> ትዊስትሄለር 	10
	<ul style="list-style-type: none"> ኤሌፕታ 	11
	<ul style="list-style-type: none"> ኣብ ኣፍንጫ ዝንፋሕ 	12
4.	ብናይ ትግባረ ውጥንካ ተቐየድ (ንኣብነት፡- "ውጥን ትግባረ ኣዝማ ናይ ንኡሳን")	13

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

እቲ ንአዝማኻ ንኸትቆጸጸራ ከተተግብሮ ዝግባእ ቀሊል ቅደም-ተኸተል እዚ ዩ፡-

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

ንአዝማይ ሕጂ ኣብ ትሕቲ ቍጽጽር ከእትዎ እኽኣል እዩ!



አዝማ ብግቡእ ኣብ ትሕቲ ቍጽጽር ውዒላ ክትበሃል ዝከኣል፡-

- ናይ ቀትሪ ምልክታት ምስዘይህልዉኻ
- ናይ ለይቲ ምልክታት ምስዘይህልዉኻ
- ኣብ ኣካላዊ ምንቅስቃሳትካ ድሩት ምስዘይትኸውን
- ካብ ቤት-ትምህርቲ ድዩስ ካብ ስራሕ ምስዘይትበኹር
- ሳሕቲ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ኣብ እትገብረሉ እዎን እንተዘይኮይኑ፡ መዐገሲ መድሃኒት ክትጥቀም ምስዘይትግደድ

አዝማ ንህይወትና ክትቆጸጸሮ ኣይግባእን።

ንአዝማና ሕጂ ኣብ ትሕቲ ቍጽጽር ከእትዎ ዝከኣል እዩ!

ነዚ ቀሊል ቅደም ተኸተል ንዘክሮ



1. ካብ ቶም ዘለዓዕሉልካ ጠንቅታት ምርሓቕ	+	2. መድሃኒት ምጥቃም	+	3. ንወሃቢ ትንፋስ ብቕኑዕ ኣገባብ ንጠቐመሉ	=	አዝማና ምቍጽጸር
-----------------------------	---	---------------	---	------------------------------	---	------------

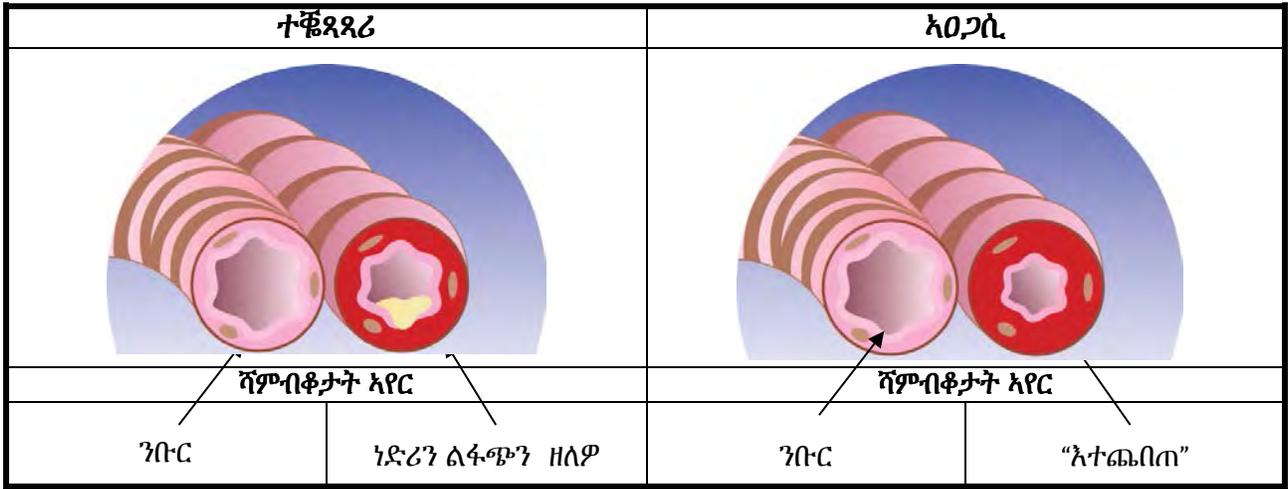
1. ካብ ቶም ዘለዓዕልካ ጠንቅታት ምርሓቕ

ኣዝማ ዘለዓዕል		እንታይ ክትገብር ትኽእል?
	ትኪ ትንባቕ	ኣይተትክኽ። ሰባት ኣብ ማኪናኻ ከካ ኣብ ገዛኻ ከይኖም ክትክኽ ኣይተፍቅድ።
	ሰዓልን ኢንፍሉዌንዛን	ኢድካ ኣዘውቴርካ ተሓጸብ። ናይ መጀመርታ ምልክታት ሰዓል ወይ ኢንፍሉዌንዛ ምስዝረአየካ፡ ብናይ ትግባረ ውጥንካ ተቐየድ።
	በለላ እንስሳታት ዘቤት	ጸጉሪን ክንቲትን ዘለዎም እንስሳታት ዘቤት ኣወግድ። ንዘለዉኻ እንስሳታት ዘቤት ኣብ ስሩዕ እዋን ሕጸቦም።
	ጽገ ኣትክልቲ	ኣትክልቲ ጽገ ኣብ ዘዳሩኡሉ ወቕቲ መስኮት ገዛኻ ዕጾ (ጽድያ ከምኡውን ቀውዲ)። ኣብ ማኪናኻን ኣብ ገዛኻን መሀደሲት ኣየር (ኤየር ኮንዲሽነር) ወልዕ። ካብ ሓድሽ እተዓጸደ ሳዕሪ ርሓቕ።
	ዕሲ	ካብ ዝበሰበሱ ኣቕጥጥጥ፡ ጓሓፍ ጀራዲን፡ ከምኡውን ቅምሱላት ሳዕርታት ናይ ጽድያን ቀውዕን ርሓቕ። መጠል ጠሊ ኣየር ኣብ ገዛኻ ትሕቲ 50% ከምዝኸውን ግበር። ዓይኒ ምድርን ትሕተ-ባይታዊ ክፍልን ናይ ገዛኻ ጠሊ ከምዘይህልዎ ግበር።
	ደሮና ቍንጨ	ንመንጸፋር ዓራትካ ብውዑይ ማይ ሕጸቦም። ብቐጻሊ ናይ ባዶሽ (ቫክዩም) መጽረዩ ተጠቐምካ ንገፍ። ባላዕተኛ ዘየሕልፉ ሽፋናት መተርኣስን ፍርናሽን ተጠቐም።
	ብርቱዓት ጨናታት	ብዝተኸለለካ መጠን ካብ ትኪን ከሚካላትን ርሓቕ።
	ኮነታት ኣየር	ምልውዋጥ ኮነታት ኣየር ኣዝማ ከለዓዕል ይኽእል እዩ። ኣዝማ ከለዓዕለልካ ዝኽእል ኮነታት ኣየር ኣብ ዝኸሰተሉ እዋን፡ ኣብ ውሽጢ ገዛ ጽናሕ።
	ብከላ ኣየር	ንጽህና ኣየር ዘይቅዱው ከይኑ ኣዝማ ከየለዓዕለልካ ምስእትጠራጠር፡ ኣብ ውሽጢ ገዛ ጽናሕ። ካብ ትኪ መጋርያ ርሓቕ።
	ስምዒታት	ጸቕጢ ኣእምሮ ካብ ዘስዕበልካ ኮነት ክትርሕቕ ፈትን። ከመይ ጌርካ ንጸቕጢ ኣእምሮ ከምእትስዕሮ ተማሃር።
ንጥፈት 		
		ጽቡቕ ኮነታት ጥዕና ንኸትውንን ስሩዕ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ኣዘውትር። ኣድላዩ እንተኸይኑ፡ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ኣብ እትገብረሉ፡ ካብ 10 ክሳብ 15 ደቓይቕ ኣቐዲምካ መግቢ ኣዝማ ተጠቐም።

2. መድሃኒታትካ ተጠቅም - ከመይ ከምዝገብሩኻን መዓስ ከምእትጥቀመሉምን ፍለጥ

መድሃኒታት ናይ ኣዝማ ንዓመታት ኣብ ጠቕሚ ዝወዓሉ ኮይኖም፡ ውሑሳትን ውጽኢታውያንን ምዃኖም ተረጋጊጹዮ። ክልተ ዓይነት ብመልክዕ ትንፋስ ዝውሰዱ መድሃኒታት ኣለዉ፡- “ተቑጻጸርቲ” ከምኡውን “ኣዐገስቲ”።

ተቑጻጸርቲ	<ul style="list-style-type: none"> ተቑጻጸርቲ መድሃኒታት ኮርቲኮስቲሮይዳዊ ትሕዝቶ ዘለዎም ኮይኖም፡ ኣብ ሻምብቆ ኣየር ንዝፍጠር ነድርን ልፋጭን ኣብ ምንካይ ይሕግዙ፤ ደረጃ ተኣፋፍነት ከምዝንኪ ድማ ይገብሩ። ንኣዝማኻ ብዝግባእ ንምቀጽጻራ፡ ዋላ እውን ምልክታት ኣብ ዘይረኣዩኻ እዋን፡ መዓልታዊ ውሰዶ
ኣዐገስቲ	<ul style="list-style-type: none"> 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 ዝኸነሉ እዋን ተጠቅመሉ
ኣገደስቲ መዘኻኸሪታት	<ul style="list-style-type: none"> መድሃኒታትካ ጥርሖም ኣብ ዝኸነሉን ግዜ ተጠቃምነቶም ኣብ ዝሓልፈሉን እዋን ኣይትዘንግዕ ቫልቮላታት ወሳኺ-ሓይሊ ምስዝጠፍኡ ወይ ምስዝሰበሩ ቀይሮ ንሕክምና ኣዝማ ናብ ዝምልከት ቁጻራ ኣብ እትቐርቡሉ እዋን ንኸላቶም ናይ ኣዝማ መድሃኒታትካ ሒዝኻ ቅረብ



3. ንኣገባብ ኣጠቓቕማ ናይ ወሃቢ ትንፋስ መድሃኒትካ ፈትሾ

- ✓ መድሃኒት ብዝግባእ ናብ ሳናቡእኻ ምእንቲ ክበጽሕ፡ ግቡእ ሜላ ምጥቃም ኣገዳሲ እዩ
- ✓ ኣብ ነፍሲወከፍ ናይ ሕማም ኣዝማ ቁጻራኻ ንሜላ ኣጠቓቕማኻ ፈትሾ
- ✓ ግብራዊ መርኣዩ ንምዕዛብ ኣብ ዚ ነቐጣ መርብብ ሓበሬታ ክፈት፡- <https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/devices>

መምርሒታት አጠቃቆማ ናይ ኣዝማ ዘዐግሱ መሳርሒታት
 እተለከዐ ዓቕን መድሃኒት ዝነፍሕ ወሃቢ ትንፋስ (ኤም.ዲ.ኣይ.)/”ብፊፍታ ዝሰርሕ”
 ወሃቢ ትንፋስ/”ብፊፍታ ዝሰርሕ” ወሳኺ-ሓይሊን ሽፋንን ዘለዎ (ክሳብ 4 ዓመት ንዝዕድሚኡም)



1 OPEN

1. ክፈት



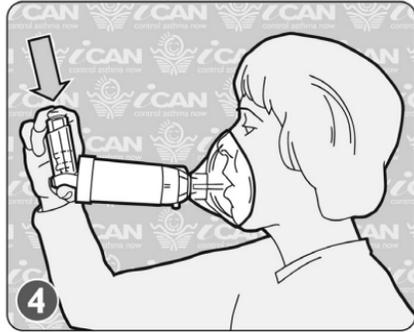
2 SHAKE

2. ሕቕኖ



3 INSERT

3. ኣእትዎ/ኣግጥሞ



4 PRESS DOWN

4. ንታሕቲ ጽቕጥ



5 BREATHE IN & OUT

5. ንውሽጥን ንደገን ኣተንፍስ



6 REMINDER

6. መዘኻኸሪ



7 DRINK OR BRUSH TEETH

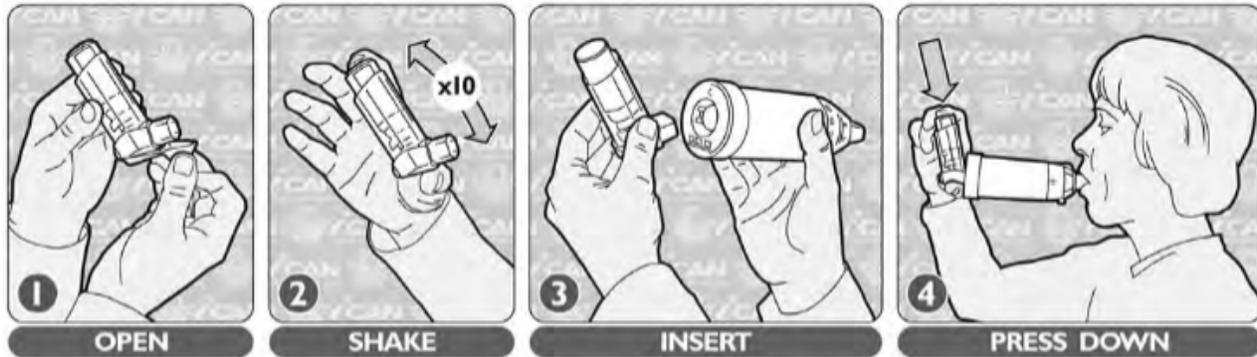
7. ፈሳሲ ውሰድ ወይ ስንኻ ማውጽ

ኣገዳሲ ሓበሬታ

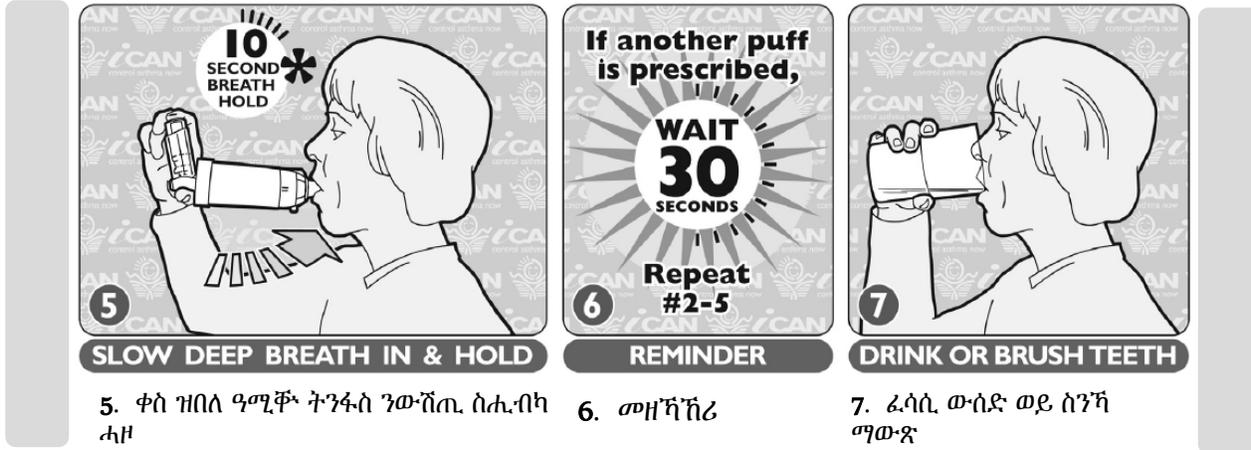
ተንቃሳቓሲ ስእሊ	<ul style="list-style-type: none"> ብቐጥታ ኣብ መርበብ ሓበሬታ ንዝርከብ ግብራዊ መርኣያ ንምዕዛብ:- https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_mask.swf
መዘኻኸሪ ሓበሬታ	<ul style="list-style-type: none"> ወሳኺ ሓይሊ ዘይብሉ ወሃቢ ትንፋስ ምጥቃም ተመራጺ ኣይኮነን። መድሃኒት ናብ ሳናቡኣ ብዝገባእ ምእንቲ ክባእ፡ መጥቢ ዘለዎ ወሳኺ ሓይሊ ምጥቃም ዝሓሸ እዩ።
መጠን/ግዝፊ ሽፋን	<ul style="list-style-type: none"> ሽፋን ምስ ናይ ዕሻላት፡ ህጻናት ይኹን ናይ ዓበይቲ መጠናት ኹዱ ከይኖም ይዳለዉ። ሽፋን እንተላይ ንኣዲንቲ ዝሸፍን ክኸውን ኣይግባእን። ሽፋን፡ ንኣፍ ኩነ ንኣፍንጫ ቀጥ ኢሉ ከምዝሸፍኖም ምርግጋጽ ኣገዳሲ እዩ።
ወሰኸቲ ሓይሊ	<ul style="list-style-type: none"> ቫልቮላታት ወሳኺ-ሓይሊ ምስዝጠፍኡ ወይ ምስዝሰበሩ ቀይሮ. ኣገባብ ኣጸራርያ:- ሳሙና ኣብ ዘለዎ ልቡጥ ማይ እለኮ። ቀጺልካ ኣንቅጹ።
ጥርሑ?	<ul style="list-style-type: none"> ሕቕኖ፡ ዝፈኹሰ ወይ ኣብ ውሽጡ ባጫቕ ዝብል ፈሳሲ ዘይብሉ ኩይኑ ምስዝስምዓካ፡ ትሕዝቶኡ ወዲኡ ኣሎ ማለት ስለዝኸውነ፤ ክትቅይሮ ይግባእ። ገለ መሳርሒታት ልክዕ ዝነግሩ ኣሃዛት ኣለውዎም። “0” ጥርሑ ኣሎ ማለት እዩ። ደርብዮ።
መዓልቱ ዘሕለፈ?	<ul style="list-style-type: none"> ነቲ ሓጺናዊ ኩባያ ካብቲ ፕላስቲካዊ መትሓዚ ስሒብካ ኣውጺእካ፡ ኣገልግሎት ንዝብቅዓሉ ዕለት ኣብቲ ኩባያ ፈትሽ።
መዘኻኸሪ	<ul style="list-style-type: none"> ንኤም.ዲ.ኣይ. ኣብ ግቡእ ቦታ ንምቕማጥ ንመኽደኒ ናይቲ ፕላስቲካዊ መትሓዚ ናብ ቦታኡ ምለሶ።

እዚ ሰነድ እዚ ኣብ ሓበሬታዊ መዓላ ንኸገልግል ጥራይ ተባሂሉ እተዳለወ እዩ። ከም መተካእታ ናይ ሕክምናዊ ምኽሪ ድዩስ መምርሒ፡ ወይ እውን ኣምሳይ ሕክምና ኣብ ጠቕሚ ኪውዕል ኣይግባእን። ፍሉይ ሕቶ ምስዝህልወኩም፡ ብኸብረትኩም ንይክተርኩም ወይ ንዝምልከቶ በዓል-ምያ ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ተወክሉ።

መምርሒታት ኣጠቓቕማ ናይ ኣዝማ ዘዐግሱ መሳርሒታት
 እተለከዐ ዓቕን መድሃኒት ዝነፍሕ ወሃቢ ትንፋስ (ኤም.ዲ.ኣይ.)/"ብፊፍታ ዝሰርሕ"
 ወሃቢ ትንፋስ/"ብፊፍታ ዝሰርሕ" ወሳኺ-ሓይሊን መጥቦቢን ዘለዎ (ልዕሊ 4 ዓመት ንዝዕድሚኡም)



1. ክፈት 2. ሕቕኖ 3. ኣእትዎ/ኣግጥሞ 4. ንታሕቲ ጽቕጥ



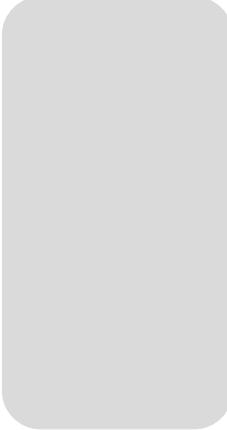
5. ቀስ ዝበለ ዓሚቕ ትንፋስ ንውሽጢ ስሒብካ ሓዞ 6. መዘኻኽሪ 7. ፈሳሲ ውሰድ ወይ ስንኻ ማውጽ

ኣገዳሲ ሓበሬታ

ተንቓሳቓሲ ስእሊ	<ul style="list-style-type: none"> ብቐጥታ ኣብ መርበብ ሓበሬታ ንዝርከብ ግብራዊ መርኣያ ንምዕዛብ:- https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_spacer_1.swf
መዘኻኽሪ ሓበሬታ	<ul style="list-style-type: none"> ወሳኺ ሓይሊ ዘይብሉ ወሃቢ ትንፋስ ምጥቃም ተመራጺ ኣይኮነን። ነቲ መጥቦቢ ኣብ ሞንጎ ኣስናንካ ጌርካ ከፍፍርካ ክደን (ልክዕ ከምቲ መምጻይ ጽማቕ እትቕርቅረሉ ኣገባብ)። *ትንፋስካ ሒዝካ ክትጸንሕ እንተዘይክኣልካ፡ 6 ንቡራት ትንፋሳት ውሰድ።
መጠን/ግዝፈ ሽፋን	<ul style="list-style-type: none"> ቫልቫታት ወሳኺ-ሓይሊ ምስዝጠፍኡ ወይ ምስዝስበሩ ቀይሮ. ፊጽ ዝብል ድምጺ:- እቲ ፊጽ ዝብል ድምጺ፡ ኣተናፍሳኻ ቀስ ንኸተብል ዘዘኻኽር መጠንቐቕታ እዩ። ኣገባብ ኣጸራርያ:- ሳምና ኣብ ዘለዎ ልቡጥ ማይ እለኮ። ቀጺልካ ኣንቅጹ።
ጥርሑ?	<ul style="list-style-type: none"> ሕቕኖ። ዝፈኹስ ወይ ኣብ ውሽጡ በጨቕ ዝብል ፈሳሲ ዘይብሉ ኮይኑ ምስዝስምዓካ፡ ትሕዝቶኡ ወዲኡ ኣሎ ማለት ስለዝኹን፤ ክትቅይሮ ይግባእ። ገለ መሳርሒታት ልክዕ ዝነግሩ ኣሃዛት ኣለውዎም። "0" ጥርሑ ኣሎ ማለት እዩ። ደርብዮ።
መዓልቱ ዘሕለፈ?	<ul style="list-style-type: none"> ነቲ ሓጺናዊ ኩባያ ካብቲ ፕላስቲካዊ መትሓዚ ስሒብካ ኣውጺእካ፡ ኣገልግሎት ንዝብቅዓሉ ዕለት ኣብቲ ኩባያ ፈትሽ።
መዘኻኽሪ	<ul style="list-style-type: none"> ንኤም.ዲ.ኣይ. ኣብ ግቡእ ቦታ ንምቕማጥ ንመኽደኒ ናይቲ ፕላስቲካዊ መትሓዚ ናብ ቦታኡ ምለሶ።

እዚ ሰነድ እዚ ኣብ ሓበሬታዊ መዓላ ንኸገልግል ጥራይ ተባሂሉ እተዳለወ እዩ። ከም መተካእታ ናይ ሕክምናዊ ምኽሪ ድዩስ መምርሒ፡ ወይ እውን ኣምሳያ ሕክምና ኣብ ጠቕሚ ኪውዕል ኣይግባእን። ፍሉይ ሕቶ ምስዝህልወኩም፡ ብኸብረትኩም ንይክተርኩም ወይ ንዝምልከቶ በዓል-ሞያ ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ተወኪሱ።

መምርሒታት ኣጠቓቕማ ናይ ኣዝማ ዘዐግሱ መሳርሒታት
 ድሩቕ ሓርጭ ዝሓዘ ወኣቢ ትንፋስ
 ዲስኩስ (ልዕሊ 6 ዓመት ንዝዕድሚኦም)



CLOSED

1. ዕጹው



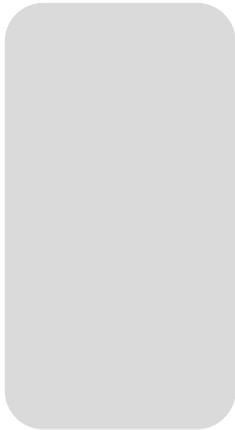
PUSH OPEN

2. ብድፍኢት ክፈት



SLIDE & CLICK

3. ሸተት ኣቢልካ ጠውቕ



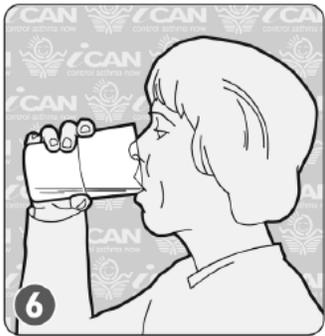
BREATHE OUT

4. ንደገ ኣተንፍስ



DEEP BREATH IN & HOLD

5. ዓሚቶ ትንፋስ ንውሽጢ ስሒብካ ሓዞ



RINSE & SPIT

6. ማይ ኣተርኪስካ ጡፍ በል



PUSH TO CLOSE

7. ደፊእካ ዕጸዎ

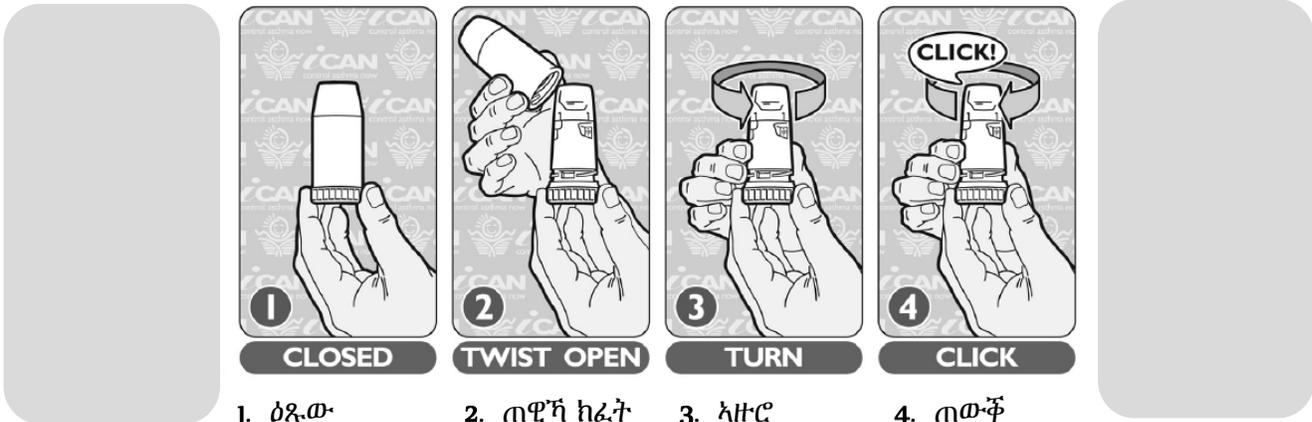
ኣገዳሲ ሓበሬታ

ተንቓሳቓሲ ስእሊ	<ul style="list-style-type: none"> ብቐጥታ ኣብ መርበብ ሓበሬታ ንዝርከብ ግብራዊ መርኣያ ንምዕዛብ:- https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/diskus_1.swf
መዘኻኸሪ ሓበሬታ	<ul style="list-style-type: none"> ነቲ መጥበቢ ኣብ ሞንጎ ኣስናንካ ጌርካ ከናፍርካ ክደን (ልክዕ ከምቲ መምጻዪ ጽማቕ እትቕርቅረሉ ኣገባብ)።
ጥርሑ?	<ul style="list-style-type: none"> እቲ መስኮት እናገደሉ ዝኸዱ፡ ብዛዕባ ዓቕን መድሃኒት ዝሕብሩ ቀጽርታት ኣለውዎ – “O” ጥርሑ ኣሎ ማለት እዩ። ደርብዮ።
መዓልቱ ዘሕለፈ?	<ul style="list-style-type: none"> ብድሕሪ እቲ መሳርሒ ተጻሒፉ ንዝርከብ፡ ካብ ጠቕሚ ወጻኢ ዝኸነሉ ዕለት ተመልከት።
መዘኻኸሪ	<ul style="list-style-type: none"> ንዲስኩስ ካብ ጠሊ ናጻ ጌርካ ዓቕቦ። ናብ ውሽጢ እቲ መሳርሒ ገጽካ ኣይተስትስንፍስ። ምስተጠቕምካሉ ዕጸዎ። ኣገባብ ኣጸራርዮ:- ነቲ መጥበቢ ብደረቕ ሶፍት ወይ ጨርቂ ወልውሎ።

እዚ ሰነድ እዚ ኣብ ሓበሬታዊ መዓላ ንኸገልግል ጥራይ ተገሂሉ እተዳለወ እዩ። ከም መተካእታ ናይ ሕክምናዊ ምኽሪ ድዩስ መምርሒ፡ ወይ እውን ኣምሳያ ሕክምና ኣብ ጠቕሚ ኪውዕል ኣይግባእን። ፍሉይ ሕቶ ምስዝህልዎኩም፡ ብኸብረትኩም ንዶክተርኩም ወይ ንዝምልከቶ በዓል-ጥያ ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ተወክሱ።

መምርሒታት ኣጠቓቕማ ናይ ኣዝማ ዘዐግሉ መሳርሒታት

ድሩቕ ሓርጭ ዝሓዘ ወኣቢ ትንፋስ ተርባላር (ልዕሊ 6 ዓመት ንዝዕድሚኦም)



1. ዕጹው 2. ጠዊኻ ክፈት 3. ኣዙሮ 4. ጠውቕ



5. ንደገ ኣተንፍስ 6. ዓሚቶ ትንፋስ ንውሽጢ ስሒብካ ሓዞ 7. ማይ ኣተርኪስካ ጡፍ በል 8. ጠዊኻ ዕጸዎ

ኣገዳሲ ሓበሬታ

ተንቓሳቓሲ ስእሊ	<ul style="list-style-type: none"> ብቐጥታ ኣብ መርበብ ሓበሬታ ንዝርከብ ግብራዊ መርኣያ ንምዕዛብ:- https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/turbuhaler_1.swf
መዘኻኸሪ ሓበሬታ	<ul style="list-style-type: none"> ነቲ መጥበቢ ኣብ ሞንጎ ኣስናንካ ጌርካ ከፍፍርካ ክደን (ልክዕ ከምቲ መምጻዩ ጽማቕ እትቐርቅረሉ ኣገባብ)።
ጥርሑ?	<ul style="list-style-type: none"> እቲ መስኮት 20 ዝዓቕኑ መድሃኒት ምስተረፈ ቀይሕ ሕብሪ ከርኢ ይጅምር። ሕብሪ ናይቲ እቲ መስኮት ምሉእ-በሙሉእ ቀይሕ ምስኩ፣ ጥርሑ ኣሎ ማለት እዩ። ደርብዮ። ኣብ ገለ መሳርሒታት ዝርከብ መስኮት እውን ምስተወደአ ናይ “o” ምልክት የርኢ እዩ። ከምኡ ምስዝኸውን ደርብዮ።
መዓልቱ ዘሕለፈ?	<ul style="list-style-type: none"> ነቲ ኩባያ ኣልጊስካ ነቲ ካብ ጠቕሚ ወጺኦ ዝኸፍሎ ዕለት ተመልከት።
መዘኻኸሪ	<ul style="list-style-type: none"> ንተርባላር ካብ ጠሊ ናጻ ጌርካ ዓቕቦ። ናብ ውሽጢ እቲ መሳርሒ ገጽካ ኣይተስትስንፍስ። ምስተጠቕምካ ነቲ ኩባያ ናብ ቦታኡ ምለሶ። ኣገባብ ኣጸጋርያ:- ነቲ መጥበቢ ብደረቕ ሶፍት ወይ ጨርቂ ወልውሎ።

እዚ ሰነድ እዚ ኣብ ሓበሬታዊ መዓላ ንኸገልግል ጥራይ ተባሂሉ እተዳለወ እዩ። ከም መተካእታ ናይ ሕክምናዊ ምኽሪ ድዩስ መምርሒ፣ ወይ እውን ኣምሳያ ሕክምና ኣብ ጠቕሚ ኪውዕል ኣይግባእን። ፍሉይ ሕቶ ምስዝህልወኩም፣ ብኸብረትኩም ንደክተርኩም ወይ ንዝምልከቶ በዓል-ምያ ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ተወክሉ።

መምርሒታት ኣጠቓቕማ ናይ ኣዝማ ዘዐግሉ መሳርሒታት
 ድፋቕ ሓርጭ ዝሓዘ ወኣቢ ትንፋስ
 ትዊስትሄለር (ልዕሊ 6 ዓመት ንዝዕድሚኦም)

1 **CLOSED**
1. ዕጹው

2 **TWIST CAP OFF**
2. ንኩባያኡ ጠዊኻ ክፈቶ

3 **BREATHE OUT**
3. ንደገ ኣተንፍስ

4 **DEEP BREATH IN & HOLD**
4. ዓሚቕ ትንፋስ ንውሽጢ ስሒብኻ ሓዞ

5 **TWIST CAP ON TO CLOSE**
5. ንኩባያኡ ጠዊኻ ዕጹዎ

6 **RINSE & SPIT**
6. ማይ ኣተርኪስኻ ጡፍ በል

ኣገዳሲ ሓበሬታ

መዘኻኸሪ ሓበሬታ	<ul style="list-style-type: none"> • ነቲ መጥቢ ኣብ ሞንጎ ኣስናንካ ጌርካ ከፍርካ ክደን (ልክዕ ከምቲ መምጻዩ ጽማቕ እትቕርቅረሉ ኣገባብ)።
ጥርሑ?	<ul style="list-style-type: none"> • እቲ መስኮት፡ ኣብ ነፍሲወከፍ ኩባያ ዝኸፈትካሉ እዋን እናጐደሉ ዓቕን መድሃኒት እናሓበሩ ዝኸዱ ቍጽርታት ኣለውዎ። • ጥርሑ ምስኮነ ባዕሉ ስለዝዕጸ፡ ነቲ ኩባንያ ጠዊኻ ክትከፍቶ ኣይክትክእልን ኢኻ። ደርብዮ።
መዓልቱ ዘሕለፈ?	<ul style="list-style-type: none"> • እቲ ኣገልግሎቱ ዘብቅዓሉ ዕለት ኣብ ልዕሊ እቲ ኩባያ ተጻሒፉ ኣሎ።
መዘኻኸሪ	<ul style="list-style-type: none"> • 'ቃዕ' ዝብል ድምጺ ክሳብ እትሰምዕ ነቲ ኩባያ ጥወዮ። • ናብ ውሽጢ እቲ መሳርሒ ገጽካ ኣይተስትስንፍስ። • ንትዊስትሄለር ካብ ጠሊ ናጻ ጌርካ ዓቕቦ። • ኣገባብ ኣጸራርያ፡- ነቲ መጥቢ ብደረቕ ሶፍት ወይ ጨርቂ ወልውሎ።

እዚ ሰነድ እዚ ኣብ ሓበሬታዊ መዓላ ንኸገልግል ጥራይ ተባሂሉ እተዳለወ እዩ። ከም መተካእታ ናይ ሕክምናዊ ምኽሪ ድዩስ መምርሒ፡ ወይ እውን ኣምሳያ ሕክምና ኣብ ጠቕሚ ኪውዕል ኣይግባእን። ፍሉይ ሕቶ ምስዝህልወኩም፡ ብኸብረትኩም ንደክተርኩም ወይ ንዝምልከቶ በዓል-ሞያ ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ተወክሉ።

መምርሒታት ኣጠቓቕማ ናይ ኣዝማ ዘዐግሱ መሳርሒታት ድሩቕ ሓርጭ ዝሓዘ ወኣቢ ትንፋስ ኤሊፕታ



1
SLIDE OPEN AND HEAR "CLICK"



2
BREATHE OUT



3
DEEP BREATH IN AND HOLD
10 SECOND BREATH HOLD

1. ሸተት ኣቢልካ ክፈትን 'ቃዕ' ዝብል ድምጺ ስማዕን

2. ንደገ ኣተንፍስ

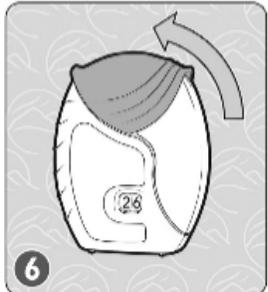
3. ዓሚቕ ትንፋስ ንውሸጢ ስሒብካ ሓዞ



4
DO NOT BLOCK AIR VENTS



5
BREATHE OUT



6
CLOSE INHALER



7
RINSE, GARGLE AND SPIT

4. ሻምብቆታት ትንፋስካ ኣይትዕጸ

5. ንደገ ኣተንፍስ

6. ንወሃቢ ትንፋስ ዕጸዎ

7. ኣተርኪስካ፡ ጐራዕራዕ ኣቢልካ ጡፍ ባል

ኣገዳሲ ሓበሬታ

መዘኻኸሪ ሓበሬታ	<ul style="list-style-type: none"> ነቲ መጥቢ ኣብ ሞንጎ ኣስናንካ ጌርካ ከፍፍርካ ክደን (ልክዕ ከምቲ መምጻዪ ጽማቕ እትቕርቅረሉ ኣገባብ)።
ጥርሑ?	<ul style="list-style-type: none"> እቲ መስኮት እናጐደሉ ዝኸዱ፡ ብዛዕባ ዓቕን መድሃኒት ዝሕብሩ ቍጽርታት ኣለውዎ "0" ጥርሑ ኣሎ ማለት እዩ። ደርብዮ።
መዓልቱ ዘሕለፈ?	<ul style="list-style-type: none"> ብድሕሪ እቲ መሳርሒ ተጻሒፉ ንዝርከብ፡ ዕድሙ ጠቕሙ ዘብቅዓሉ ዕለት ተመልከት።
መዘኻኸሪ	<ul style="list-style-type: none"> ነዚ መሳርሒ እዚ ካብ ጠሊ ናጻ ጌርካ ዓቕቦ። ናብ ውሸጢ እቲ መሳርሒ ገጽካ ኣይተስትስንፍስ። መዓልታዊ ሓንጎብ ውሰዶ – መዓልታዊ ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓት። ንሻምብቆታት ትንፋስካ ብኣጸብዕትኻ ኣይትዕጸዎም። ኣገባብ ኣጸራርያ፦ ነቲ መጥቢ ብደረቕ ሶፍት ወይ ጨርቂ ወልውሎ።

እዚ ሰነድ እዚ ኣብ ሓበሬታዊ መዓላ ንሽገልግል ጥራይ ተባሂሉ እተዳለወ እዩ። ከም መተካላታ ናይ ሕክምናዊ ምኽሪ ደዩስ መምርሒ፡ ወይ እውን ኣምሳይ ሕክምና ኣብ ጠቕሚ ኪውዕል ኣይግባእን። ፍሉይ ሕቶ ምስገህልወኩም፡ ብኸብረትኩም ንይከተርኩም ወይ ንዝምልከቶ በዓል-ምዶ ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ተወከሱ።

መምርሒታት ኣጠቓቕማ ናይ ኣዝማ ዘዐግሱ መሳርሒታት ዝንፋሕ ናብ ኣፍንጫ ዝንፋሕ (ብዕድመ ዘይተደረተ/ንኹሉ ሰብ ዝኸውን)

1
BLOW YOUR NOSE

1. ብኣፍንጫኻ ኣየር ኣውጽእ

2
SHAKE & REMOVE CAP

2. ሓቕሩንካ መኽደኒ ኩባያ እለ

3
PRESS DOWN AS YOU BREATHE IN, DON'T SNIFF

3. ትንፋሲካ ንውሽጢ እናሰሓብካ፡ ንታሕቲ ገጽካ ጽቕጦ

REPEAT

STEP 3

In Other Nostril

4
REMINDER

4. መዘኻኸሪ

5
REPLACE CAP

5. ንመኽደኒ ኩባያ ናብ ቦታኡ ምለሶ

ኣገዳሲ ሓበሬታ

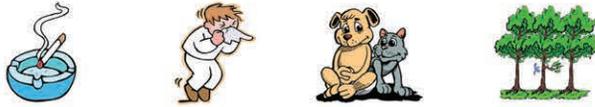
መዓልቱ ዘሕለፈ?	<ul style="list-style-type: none"> • ኣብ ተለጣፊ ወረቐት ተጻሒፉ ንዝርከብ: ኣገልግሎት ናይቲ መሳርሒ ዘብቐዓሉ ዕለት ተመልከት።
መዘኻኸሪ	<ul style="list-style-type: none"> • ደረጃ 3:- <ul style="list-style-type: none"> ○ ንጫፍ ናይቲ ናብ ኣፍንጫ ዝንፋሕ መሳርሒ: ናብ መስኮት ኣፍንጫኻ ኣእትዎ። ○ ጫፉ ናብታ ኣብ ተመሳሳሊ ሽንኽ እትርከብ እዝንኻ ከምዘመልከት ግበር። ○ ነታ ካልኣይቲ መስኮት ኣፍንጫኻ ብኣጸብዕትኻ ዕበሳ። ○ ምስነፋሕካዮ: ንሒደት ደቓይቕ ንውሽጢ ኩነ ንደገ ገጽካ ከየተንፈሲካ ጽናሕ፤ እዚ ምግባርካ እቲ ዝተነፍሐ ትሕዝቶ ናብ ውሽጢ ሳንብእካ ተመጽዮ ንኸኣቱ ክሕግዝ እዩ። ○ ኣብ ትሕቲ ኣፍንጫኻ ሶፍት ሓዝ። • እዚ ዝንፋሕ መድሃኒት እዚ እንተወሓደ ንሓያለይ ሰሙናት መዓልታዊ ምስዝውሰድ: ዝበለጸ ውጽኢት ኣለዎ። • ሓኪም ከም ዝኣዘዘልካ ውሰዶ። • ኣብ ምጡን መቐት ኣየር (room temperature) ዓቂብካ: ካብ ቀጥታዊ ብርሃን ጸሓይ ድማ ኣርሕቆ። • ኣገባብ ኣጸራርያ:- ነቲ ዝንፋሕ መሳርሒ ንዘሰኒ መምርሒ ጽሑፍ ተመልከት።

እዚ ሰነድ እዚ ኣብ ሓበሬታዊ መዓላ ንኸገልግል ጥራይ ተባሂሉ እተዳለወ እዩ። ከም መተካእታ ናይ ሕክምናዊ ምኽሪ ድዩስ መምርሒ: ወይ እውን ኣምሳያ ሕክምና ኣብ ጠቕሚ ኪውዕል ኣይግባእን። ፍሉይ ሕቶ ምስዝህልወኩም: ብኸብረትኩም ንደክተርኩም ወይ ንዝምልከቶ በዓል-ምዶ ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ተወክሱ።

ናይ ንእሽተይ ስጉምቲ ትልሚ:

መዓልቲ

ሽቶ:



ተቆጻጸሪ (መዓልታዊ)

ተቆጻጸሪ (# of days)

ኣብ ሓደ ካብ'ዞም ቀጺሎም ዝጥቀሱ ኩነት ምስእትህሉ፡ ተቆጻጢናካ ናብ ዶክተርክ ኪድ፡-

- ዋላ እውን ተወሳኺ መድሃኒት እናወሰድካ፡ እቶም ዝጸንሑኻ ናይ ኣዝማ ምልክታት ምምሕያሽ ምስዘዩርእዩ

- ብተደጋጋሚ ኣዓጋሲ መድሃኒት ክትጥቀም ምስእትግደድ



ኣብ ሓደ ካብ'ዞም ቀጺሎም ዝጥቀሱ ኩነት ምስእትህሉ፡ ናብ ክፍሊ ህጹጽ ረድኡት ኪድ፡-

- ኣዓጋሲ መድሃኒት እንተወሓደ ን 3 ሰዓታት ክሰርሓልካ ምስዘይክእል
- ኣብ ሱር ክሳድካ፡ ኣብ ሞንጎ ኣዕጽምቲ መሰናግለኻ ወይ ኣብ ትሕቲ ዓጽሚ ኣፍ-ልብኻ ዝርከብ ቁርበት፡ ኣብ ነፍሲወከፍ እተተንፍሲሉ እዋን ናይ ምሽጎምቆ ስምዒት ምስዘፈጥረልካ
- ህጻናት ንኸጻውቱ ድዩስ ንኸንቀሳቆሱ ሓይሊ ምስዘለኩ
- ዕሽላት ምብላዕን ምስታይን ምስዘለኩዩ



ኣምቡላንስ ምጽዋዕ ኣድላዩ ዝኹነሉ፡-

- ኣዝዮም ዕቱባት ምልክታት ኣብ ዝረኣዩሉ - ቅልጠ-ፍ ምስትንፋስ፡ ሒሕታ ዘለዎ ኣተናፍሳ፡ ምዝራብ ኣጸጋሚ ኣብ ዝኹነሉ፡ ሓሙኹሽታይ-ሰማያዊ ዝሉብሮም ከናፍር ወይ ኣጻፍር
- ሓገዝ ክሳብ እትረክብ፡ ኣብ ነፍሲወከፍ ሒደት ደቓይቕ ኣዓጋሲ መድሃኒት ተጠቐም
- ንውላድና ሓገዝ ክሳብ ዝመጽእ ህይዳ ኢሉ ክምዘጸንኡ ንምግባር እናፈተንና ነደዓዕሶ



Tigrinya

of Puffs # of Puffs



መድሃኒት / ዓቕን መድሃኒት / ሕብሪ
 መድሃኒት / ዓቕን መድሃኒት / ሕብሪ

of Puffs # of Puffs



መድሃኒት / ዓቕን መድሃኒት / ሕብሪ
 መድሃኒት / ዓቕን መድሃኒት / ሕብሪ

ኣዓጋሲ (ኣድላዩ ኣብ ዝኹነሉ)

ኣዓጋሲ (ኣብ ነፍሲወከፍ 4 ሰዓታት ክትጥቀሙሉ ትኸእል)

of Puffs



መድሃኒት / ዓቕን መድሃኒት / ሕብሪ

of Puffs



መድሃኒት / ዓቕን መድሃኒት / ሕብሪ

ኣብ ውሽጢ 2-3 መዓልታት እንተዘይሒሮኻ ናብ ዶክተርክ ኪድ



Questions or concerns? In Alberta, call **811 Health Link** for the 24/7 health information and advice line

