

दम रोगको व्यवस्थापनको लागि क्षेत्रहरू

हरियो क्षेत्र – उत्कृष्ट नियन्त्रण

- कुनै लक्षण नदेखिने
- खोकीनलाग्ने, स्वा-स्वानहुने, छाती कसिलो भएको महसुस नहुने
- श्वास फेर्न कठिन नहुने
- सामान्य दैनिक क्रियाकलापहरू गर्न सक्षम हुने



हरियो क्षेत्रको अर्थ:

- तपाईंलाई कुनै लक्षण छैन
- आदेश दिइएअनुसार आफ्नो औषधि सेवन गर्न जारी राख्ने
- आफ्ना सबै अपोइन्टमेन्टहरूमा उपस्थित हुने

पहेलो क्षेत्र = सावधानी

तपाईंलाई निम्नमध्ये कुनै पनि संकेत वा लक्षण देखिएमा;

- खोकी बढ्ने
- सुन्न नसक्ने
- स्वा-स्वा हुने
- श्वास फेर्न कठिन हुने
- छाती कसिलो भएको जस्तो महसुस हुने, छिटो छिटो श्वासप्रश्वास हुने

पहेलो क्षेत्रको अर्थ:

- आफ्नो चिकित्सा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् र उहाँहरूलाई तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भनी बताउनुहोस्
- तपाईंलाई आराम चाहिन्छ
- आपतकालीन औषधि प्रयोग गर्नुहोस्

रातो क्षेत्र = चिकित्सा सतर्कता

- श्वास फेर्न असमर्थ भएमा
- सामान्य दैनिक क्रियाकलापहरू गर्न असमर्थ हुने
- तपाईंलाई हिँड्दा/बोल्दा श्वास फेर्न समस्या भइरहेमा
- तपाईं आफ्नो पेटबाट श्वास फेर्दै हुनुहुन्छ भने
- छाला, ओठहरू र/वा नङको रङ सेतो वा नीलोमा परिवर्तन हुने

रातो क्षेत्रको अर्थ:

- तपाईंलाई आपतकालीन स्याहार आवश्यक हुन्छ
- एम्बुलेन्सको लागि 911 मा फोन गर्नुहोस्

