

CookChildren's

The Center for
Children's Health

led by Cook Children's



आफ्ना दम रोगका ट्रिगरहरू
घरमै व्यवस्थित गर्नुहोस्

centerforchildrenshealth.org/asthma



दम रोग

दम रोग भनेको फोक्सोमा जलन गराउने दीर्घकालीन रोग हो, जसले श्वास फेर्न थप कठिन बनाउँदै श्वासनली साँघुरो बनाउँछ। यसको कुनै उपचार छैन तर यसलाई सही उपचार र ज्ञानको सहायताले व्यवस्थित गर्न सकिन्छ।

दम रोगका लक्षण र आक्रमणहरू विभिन्न विषाक्त र गैर-विषाक्त तत्त्व, हावामा फैलिने उत्तेजक पदार्थ, फोक्सो बिगान्न सक्ने क्रियाकलाप र अवस्थाहरूमा अनावरण भएर ट्रिगर हुन सक्छन्। पृष्ठहरूको अर्को शृङ्खलाले ट्रिगरहरू के-के हुन् र तिनीहरूलाई आफ्नो वरपरका वातावरणबाट कसरी कम गर्ने वा हटाउने भन्नेबारे व्याख्या गर्छ। ट्रिगरहरू प्रत्येक व्यक्तिमा फरक हुन्छन्, त्यसैले तपाईंको बच्चाका ट्रिगरहरू बुझेर जतिसक्दो धेरै तिनीहरूको अनावरण हटाउनु अझ राम्रो हुन्छ।

ट्रिगरहरू

ट्रिगर भनेको पदार्थ, घटना वा क्रियाकलाप हो जसले दम रोगका लक्षणहरू निम्त्याउँछ। दुई प्रकारका ट्रिगरहरू छन्:

- 1 एलर्जेनहरू**ले एलर्जिक प्रतिक्रिया र दम रोगका लक्षणहरू गराउँदै समय प्रतिरक्षा प्रणालीलाई प्रभाव पार्छन्।
- 2 उत्तेजक पदार्थहरू**ले एलर्जिक प्रतिक्रिया गराउँदैनन् तर श्वासनलीलाई जलन गराएर र लक्षणहरू निम्त्याएर दम रोगलाई अझ खराब बनाउन सक्छन्।

तल उठटा चित्रपट दिइएको छ जसमा दुवै प्रकारका ट्रिगरका उदाहरणहरू देखाउँछ।

उत्तेजक

एलर्जीहरू

पोलेन
धूलोमा बसे कीराहरू
कीरा-फट्याङ्ग्राहरू
घरपालुवा जनावरहरू
मोल्ड
खाना

प्रदूषण
मौसम परिवर्तनहरू
विमारीहरू
धूम्रपान
व्यायाम
औषधि
कडा दुर्गन्धिहरू
भावनाहरू



धूलोमा बसे कीराहरू

धूलोमा बसे कीराहरू तपाईंले देख्न सक्ने साना बगहरू हुन्। उनीहरू सिरानी, तन्ना, स्टपड एनिमल (कपासले भरिएको खेलौना), फोहोर एयर फिल्टर, कार्पेट, पर्दा र फर्निचरमा बस्छन्। तपाईंको घरमा धूलोमा बसे कीराहरूको मात्रा कम गर्नका लागि:

- म्याट्रेस र सिरानीलाई पूर्णतया जिप लगाउने खालका विशेष धूलो र एलर्जी-प्रतिरोधी कभरहरू प्रयोग गर्नुहोस्। उत्पादकका निर्देशनहरू पालना गरेर वा प्रत्येक दुई महिनामा यी कभरहरू धुनुहोस्।
- कम्तीमा प्रत्येक पाँच वर्षमा सिरानीहरू प्रतिस्थापन गर्नुहोस्।
- तन्ना र ब्ल्याङ्केटहरूलाई हरेक हप्ता एकदमै तातो पानी (130 डिग्रीको) मा धुनुहोस् र झारमा सुकाउनुहोस् (बाहिर डोरीमा नसुकाउनुहोस्)।
- गद्देदार फर्निचरलाई धुन मिल्ने स्लिपकभर वा तन्नाहरूले कभर गर्नुहोस् र प्रत्येक 3 देखि 6 महिनामा धुनुहोस्।
- वस्तुहरूलाई बन्द भाँडो (ढक्कन भएको), झारमा वा क्याबिनेटका ढोकाहरूको पछाडि भण्डार गरेर अव्यवस्था कम गर्नुहोस्।
- हरेक हप्ता कपडा भिजाएर कोठाहरू सफा गर्नुहोस् र पुछ्नुहोस् र HEPA-फिल्टर भएको भ्याकुम प्रयोग गरी कार्पेट, गद्देदार फर्निचर र पर्दाहरूमा भ्याकुम लगाउनुहोस्।
- स्टपड एनिमलहरूलाई बारम्बार धुनुहोस् र पूर्ण रूपमा सुकाउनुहोस्। तपाईं स्टपड एनिमलहरूलाई प्लास्टिकको झोलामा राखेर पाँच घण्टासम्म फ्रिजरमा वा केही क्षणसम्म झारमा राख्न पनि सक्नुहुन्छ। धूलोमा बसे कीराहरू मार्नका लागि यो कार्य नियमित रूपमा गर्नुहोस्।
- सुले क्षेत्रमा स्टपड एनिमलहरूको सङ्ख्या सीमित गर्नुहोस्।
- प्रत्येक 3 महिनामा वा निर्देशित गरिए अनुसार एयर कन्डिसरका फिल्टरहरू परिवर्तन गर्नुहोस्।
- खाटहरू र फर्निचरको मुनितिर सफा गर्नुहोस्।
- घरमा 50 प्रतिशत वा सोभन्दा तल आद्रता कायम राख्नुहोस्।

पोलेन

रुख र बिरुवाको पोलेन विशेषगरी वसन्त र शरद ऋतुमा धेरै हुन सक्छ। तपाईंको बच्चाको पोलेनसँगको सम्पर्क कम गर्नका लागि:

- झ्यालहरू (घर र कार) बन्द राख्नुहोस् र सम्भव भएमा HEPA फिल्टरहरू भएको एयर कन्डिसनिङको प्रयोग गर्नुहोस्।
- पोलेन उच्च हुने दिनमा भिल्ली क्रियाकलापहरूको योजना बनाउनुहोस्।
- Pollen.com** मा गई पोलेनका स्तरहरू जाँच गर्नुहोस्।
- तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई एलर्जी परीक्षण र औषधिका बारेमा सोध्नुहोस्।
- बाहिरबाट आइसकेपछि कपडाहरू परिवर्तन गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई सुत्नुअघि नुहाउन लगाउनुहोस्। यसले तपाईंको बच्चाको शरीरबाट पोलेन हटाउन मद्दत गर्दछ।
- व्यस्त समयमा घरबाहिरका क्रियाकलाप र खेललाई सीमित गर्नुहोस्। पोलेन बिहान 5 बजेदेखि 10 बजेको बीचमा खराब हुन्छ।
- पोलेन उच्च हुने दिनमा पोलेन सफा लुगामा टाँसिने भएकाले, डोरीमा लुगा नसुकाउनुहोस्।
- पोलेन र र्याग्बीडबाट एलर्जीहरू हुने बालबालिकाका लागि बगैँचा र मैदानका कामहरू सीमित गर्नुहोस्।
- पोलेनका स्तरहरू निरीक्षण गर्नका लागि आफ्नो मोबाइल यन्त्र वा ट्याब्लेटमा **WebMD Allergy app** डाउनलोड गर्नुहोस्।





कीरा-फट्याङ्ग्राहरू

साइलो, मुसा र छुचुन्द्रोहरू सबै प्रकारका भवन र छिमेकहरूमा बस्छन्। केही मानिसहरूलाई यी कीरा-फट्याङ्ग्राहरूका मलबाट एलर्जी हुन्छ। कीरा-फट्याङ्ग्राहरूबाट छुटकारा पाउन गाह्रो हुन सक्छ तर तपाईं यिनीहरूबाट बच्नमा मद्दत गर्नका लागि गर्न सक्ने कुराहरू छन्:

- सबै खाना सुत्ने कोठा बाहिर राख्नुहोस्।
- खानेकुरा र फोहोरलाई बन्द र सिल गरिएका भाँडोहरूमा राख्नुहोस्।
- पोखिएका खानेकुरा र खानेकुराका टुक्राहरू तुरुन्तै सफा गर्नुहोस्।
- खाना पकाउने तेल रेफ्रिजरेटरमा राख्नुहोस्।
- समाचारपत्रका थुप्रो, कागजका झोला, बाक्स र अन्य वस्तुहरू हटाउनुहोस्।
- पानी चुहिने समस्या समाधान गर्नुहोस्। कुनै पनि ठाउँमा भाँडामा पानी राखेर नछोड्नुहोस्।
- सिङ्कमा फोहोर भाँडाकुँडाहरू नछोड्नुहोस्।
- घरपालुवा जनावरको खाना घर बाहिर नछोड्नुहोस्।

नोट: घरमा कीटनाशकहरू प्रयोग गरिन्छ भने, सबै विषलाई लक गरी बच्चाको पहुँचबाट टाढा राख्नुपर्छ।

घरपालुवा जनावरहरू

खरायो, बिरालो, कुकुर, ह्यामस्टर, घोडा र चरा जस्ता जनावरहरूले दम रोगका लक्षणहरू ट्रिगर गर्न सक्छन्। यी एलर्जीका तत्त्वहरू प्रायः घरपालुवा जनावरको र्याल, पिसाब र डन्डरमा भएका प्रोटीनमा पाइन्छ। यी एलर्जेनहरूले तपाईंलाई प्रभाव पारेमा, निम्न कुराहरू सिफारिस गरिन्छ:

- भुवा र प्वाँख भएका सबै जनावरहरूलाई सुत्ने कोठा र तपाईंले धेरै समय बिताउने अन्य कोठाहरूभन्दा बाहिर राख्नुहोस्।
- मौसम राम्रो भएमा, घरपालुवा जनावरहरूलाई बाहिर राख्नुहोस्।
- तपाईंको घरपालुवा जनावरको कोटबाट डन्डर हटाउनका लागि उनीहरूलाई साप्ताहिक रूपमा नुहाइदिनुहोस्।
- कार्पेटरहित फ्लोरिङ रोझुहोस् वा आफ्नो कार्पेटलाई वर्षमा (सिजनअनुसार) तीन वा चार पटक स्याम्पु प्रयोग गरी सफा गर्नुहोस्।
- हावाबाट सर्ने घरपालुवा जनावरका एलर्जी तत्वहरू कम गर्नमा मद्दतका लागि HEPA एयर प्युरिफायर र भेन्ट फिल्टरहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- घरपालुवा जनावरहरूलाई घरबाहिर प्रशिक्षण दिनुहोस्।
- सबैजनालाई भुवा वा प्वाँख भएका कुनै पनि जनावरलाई छोएपछि आफ्ना हातहरू धुन प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- कपास वा अन्य प्वाँखहरूले भरिएका सिरानी वा कम्फर्टरहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।
- तपाईंको घरपालुवा जनावरका लागि अर्को घर खोज्नुहोस्। घरबाट एलर्जेन हटाउन छ महिनासम्मको समय लाग्छ।

मोल्ड

मोल्ड र मिल्ड्यू भान्सा, बाथरूम, बेसमेन्ट जस्ता ठाउँहरू र अन्य चिसो ठाउँहरूमा फेला पार्न सकिन्छ। तपाईं बस्ने कुनै पनि स्थानमा मोल्ड भएको महसुस गर्नुभयो भने, निम्न कुराहरू गर्न



सिफारिस गरिन्छः

- नुहाएपछि वा शावर लिइसकेपछि हावाबाट आद्रता हटाउनका लागि पङ्खा प्रयोग गर्नुहोस् वा झ्याल खोल्नुहोस्।
- मोल्ड वृद्धि हुनबाट रोक्न सक्दो छिटो चुहावटहरूको समस्या समाधान गर्नुहोस्।
- तपाईंको घरलाई 30-50 प्रतिशत आद्रतामा राख्ने डिह्युमिडिफायर प्रयोग गर्नुहोस्।
- घरमा राखिएका बोटबिरुवाहरूमा धेरै पानी नहाल्नुहोस् र तिनीहरूलाई राम्रोसँग हावा खेल्ने क्षेत्तमा राख्नुहोस्।
- मोल्ड वृद्धि हुनबाट रोक्न 24 देखि 48 घण्टाभित्र पानीले खराब भएका क्षेत्तहरू सुख्खा गराउनुहोस्।
- मोल्ड सफा गर्नका लागि बेकिङ सोडा, भिनेगर र पानी प्रयोग गर्नुहोस्।
- पातहरू र घासमा नखेल्नुहोस्।

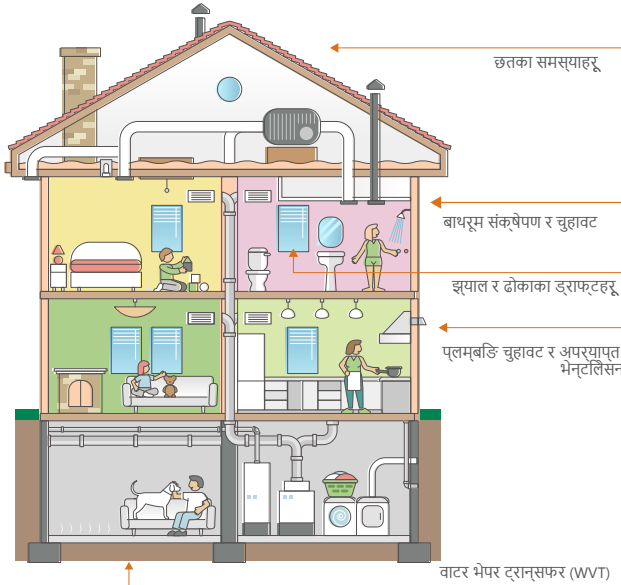


खाना

खानाबाट हुने एलर्जीहरूले केही मानिसहरूको दम रोगका लक्षणहरू ट्रिगर गर्न सक्छन्। अण्डा, सोया, बदाम, माछा, दूध, गहुँ, लहरे बदाम र शेलफिस जस्ता खानाहरूले मध्यम अवस्थादेखि लिएर जीवनलाई जोखिममा पार्ने एलर्जिक प्रतिक्रियाहरू निम्त्याउन सक्छन्।

कुनै पनि खानाबाट हुने एलर्जीलाई गम्भीरतापूर्वक लिनुपर्छ र एलर्जी परीक्षणले एलर्जी भएको/नभएको निर्धारण गर्न सक्छ। आफ्नो चिकित्सकलाई परीक्षणका बारेमा सोध्नुहोस् र तपाईंको बच्चाको स्कूल नर्स र शिक्षकलाई बताउनुपर्ने खानाबाट हुने एलर्जीको योजना छलफल गर्नुहोस्।

तपाईंको बच्चालाई EpiPen[®] आवश्यक पर्छ भने, यो गम्भीर एलर्जिक प्रतिक्रिया भएको अवस्थामा पहुँच गर्न सकिने छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। परिवारका सबैजनालाई EpiPen कसरी प्रयोग गर्ने भन्नेबारे सिकाउनुहोस् र तपाईंसँग हुन सक्ने कुनै पनि प्रश्नका बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।



घरमा चिसोका कारण समस्या भएका ठाउँहरू

खानाबाट हुने एलर्जीहरू हुन नदिनका लागि सधैं स्वस्थकर सन्याकहरू समावेश गर्न सम्झनुहोस्। समयभन्दा अगाडि नै सन्याकहरू तयार पार्नुहोस् र सन्याक ध्यानपूर्वक खानुहोस्!





रूघाखोकी, भाइरस र अन्य बिमारीहरू

रूघाखोकी र फ्लू भाइरस भएको अर्को व्यक्तिको सम्पर्कमा आउँदा, धेरैजसो नजिकको सम्पर्कमा आउँदा वा दुवै मानिसले छोएका वस्तुसँगको सम्पर्कमा आउँदा फैलन्छ।

- ‘ तपाईंको बच्चालाई पटक-पटक आफ्ना हातहरू धुन सिकाउनुहोस्। उनीहरूले आफ्ना हातहरू धुँदा दुई पटक "ह्याप्पी बर्थडे" गीत गाउनुपर्छ। यसो गरेर, उनीहरूले कीटाणु र ब्याक्टेरियाबाट छुटकारा पाउनका लागि आफ्ना हातहरू लामो समयसम्म धुन्छन्।
- ‘ साबुन र पानी उपलब्ध नहुँदा ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
- ‘ बालबालिकालाई निम्न कुराहरू सिकाउनुहोस्:
 - ‰ उनीहरू फोहोर हुँदा र खाना खानुअघि आफ्ना हातहरू धुन।
 - ‰ आफ्ना हातहरूमा नभई, आफ्नो कुहिनोमा खोक्र र हाच्छिउँ गर्न।
 - ‰ आफ्ना आँलाहरूलाई कहिल्यै पनि आफ्ना आँखाहरू, नाक वा मुखमा नराख्न।
- ‘ रूघाखोकी, फ्लू लागेका वा अन्य बिरामी भएका कुनै पनि व्यक्तिसँग खाना वा पेयपदार्थहरू नबाँड्नुहोस्।

छाती पोल्ने र GERD (ग्यास्ट्रोएसोफागल रेफ्लक्स रोग) दमका लक्षणहरूलाई ट्रिगर गर्न सक्ने दुई बिमारीहरू हुन्। यी बिमारीहरूबाट लक्षणहरू कम गर्नका लागि निम्न कुराहरू गर्ने प्रयास गर्नुहोस्:

- ‘ थोरै खाना खाने।
- ‘ खाना खाएपछि दुईदेखि तीन घण्टासम्मका लागि नपल्टने।
- ‘ छाती पोल्ने वा GERD का लक्षणहरू निम्त्याउन सक्ने खानेकुराहरू नखाने।

*सुझाव: प्रत्येक श्वासप्रश्वाससम्बन्धी उपचार र औषधिको डोज लिएपछि ढाँट पखाल्न वा माझ सुनिश्चित गर्नुहोस्।

प्रदूषण र अस्वाभाविक मौसम

वायु प्रदूषणले तपाईंको श्वासनलीलाई जलन गराउन र दम रोगका लक्षणहरू ट्रिगर गर्न सक्छ।

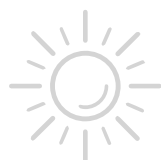
- ‘ अस्वस्थकर वायु भएको दिनका बारेमा जानकारी लिइराख्न स्थानीय समाचार हेर्नुहोस्।
- ‘ तपाईंको एयर कन्डिसनिङ एकाइमा HEPA एयर फिल्टरहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- ‘ वायु प्रदूषणको गुणस्तर कोड ओरेन्ज र कोड रेड हुँदा आफ्नो बच्चालाई घरभित्र राख्नुहोस्।
- ‘ तपाईं बस्ने स्थानको वायु गुणस्तर डाटा प्राप्त गर्न airnow.gov मा जानुहोस्।

दम रोगका लक्षणहरू ट्रिगर गर्न सक्ने मौसम परिवर्तनहरूमा सावधानी अपनाउनुहोस्।

- ‘ गर्मी हुँदा, घरभित्र शान्त भएर बस्नुहोस्। दिनमा कम्तीमा छदेखि आठ गिलास पानी पिउन सम्झनुहोस्।
- ‘ जाडो हुँदा, घरभित्र न्यानो भएर बस्नुहोस्। तपाईंको बच्चालाई बाहिर जाँदा स्कार्फले आफ्नो मुख र नाक ढाक्न सिकाउनुहोस्।

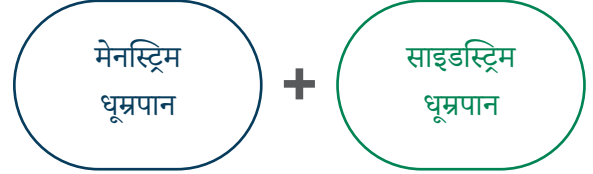
अस्वाभाविक मौसमले अन्य दम रोगका ट्रिगरहरूको प्रभावलाई पनि अझ खराब बनाउन सक्छ।

- ‘ गर्मी, आद्र दिनमा, थप मोल्ड स्पार्स हुन सक्छ।
- ‘ अत्याधिक तातो हावा चल्ने दिनमा, पोलेन एकदमै धेरै हुन सक्छ।
- ‘ गर्मी मौसममा वायुको गुणस्तर खराब हुन वा वायु प्रदूषण बढ्न सक्छ।



अरूले सेवन गरेको धूम्रपानबाट आएको धुवाँ

वातावरणीय सुर्तोजन्य पदार्थको धुवाँ भनिने, अरूले सेवन गरेको धूम्रपानबाट आएको धुवाँ, जलिरहेको सुर्तोजन्य पदार्थबाट आउने दुई प्रकारको धुवाँको रूपको मिश्रण हो।



- मेनस्ट्रिम धुवाँ धूम्रपान गर्ने व्यक्तिहरूद्वारा लिइन्छ।
- साइडस्ट्रिम धुवाँ भनेको चुरोटको टुटा, पाइप, सिगार वा हुक्कामा जलिरहेको सुर्तोजन्य पदार्थबाट आउँछ। यस्तो प्रकारको धुवाँमा क्यान्सरका कारकहरू (कार्सिनोजेन्स) का उच्चतम सघनताहरू हुन्छन् र मेनस्ट्रिम धुवाँभन्दा थप विषालु हुन्छ। यसमा मेनस्ट्रिम धुवाँको भन्दा स-साना तत्त्वहरू पनि हुन्छन् जसले फोक्सो र शरीरका कोषहरूतर्फ थप सजिलै आफ्नो बाटो बनाउँछ।

धूम्रपान

धेरैजसो बालबालिकाका लागि धूम्रपान एउटा ट्रिगर हो। तपाईंले अरूलाई आफ्नो घर वा कारमा धूम्रपान गर्न अनुमति दिनुहुँदैन। धूम्रपानले श्वास फेर्न पनि कठिन बनाउँछ र श्वासनलीमा स्थायी खराबी निम्त्याउन सक्छ।

- तपाईंको बच्चालाई निम्न लगायत कुनै पनि स्रोतबाट धूम्रपान नगर्न सिकाउनुहोस्:
 - %० मानिसहरूले गर्ने धूम्रपान (चुरोट, सिगार, पाइप, भेपिड)
 - %० काठ जलाउने फायरप्लेसहरू, आगोका पिट वा स्टोभहरू
 - %० बारबेक्यू वा ग्रिलहरू
 - %० मैनबत्ती वा अगरबत्ती
 - %० बाहिरी फोहोर जलाउने
 - %० डढेलोहरू वा मैदानको नियन्त्रित आगलागी
- धूम्रपान गर्ने व्यक्तिहरूले निःशुल्क मद्दत र धूम्रपान त्याग्ने सुझावहरूका लागि **smokefree.gov** मा जानुपर्छ वा **1-877-44U-QUIT** मा कल गर्नुपर्छ।
- पारिवारिक सदस्य वा आगन्तुकहरूले झ्याल र ढोकाहरू खुला भए तापनि तपाईंको घर वा कारभित्र कहिल्यै पनि धूम्रपान गर्नुहुँदैन।
- तपाईंले धूम्रपान गर्नुहुन्छ भने, घर वा कारभित्र नगरी बाहिर माल धूम्रपान गर्नुहोस्। धूम्रपान गर्दा अतिरिक्त तह भएको कपडा लगाउनुहोस् जसकारण तपाईं घरभित्र आउँदा त्यसलाई हटाउन सक्षम हुनुहुन्छ।

बालबालिका अरूले सेवन गरेको धूम्रपानबाट आएको धुवाँमा अनावृत हुँदा, यसलाई अनैच्छिक धूम्रपान र निष्क्रिय धूम्रपान भनिन्छ। धूम्रपान नगर्ने व्यक्तिहरू धूम्रपान गर्ने व्यक्तिहरूले जस्तै समान तरिकामा निकोटिन र विषाक्त रसायनहरू श्वासप्रश्वासमा लिन्छन्।

अरूले सेवन गरेको धूम्रपानबाट आएको धुवाँले क्यान्सर हुन सक्छ। अरूले सेवन गरेको धूम्रपानबाट आएको धुवाँले गर्दा कहिल्यै पनि धूम्रपान नगरेको मानिसलाई पनि फोक्सोको क्यान्सर हुन्छ। यो सम्भवतः बालबालिकालाई हुने लिम्फोमा, ल्यूकेमिया, कलेजोको क्यान्सर र मस्तिष्क ट्यूमरहरूसँग सम्बन्धित छ।

अरूले सेवन गरेको धूम्रपानबाट आएको धुवाँबाट साना बालबालिका एकदमै प्रभावित हुन्छन् र यसलाई रोक सक्षम हुँदैनन्। उनीहरूको धेरैजसो अनावरण घरमा धूम्रपान गर्ने वयस्कहरूबाट आउँछ। धूम्रपान गर्ने आमाबुवाका बालबालिका धेरैजसो बिरामी हुन्छन्, फोक्सोका थप संक्रमणहरू (ब्रोन्काइटिस र निमोनिया) हुन्छन्, खोकी लाग्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने र श्वासको कमी हुने थप सम्भावना हुन्छ र थप कानका संक्रमणहरू हुन्छन्।

अरूले सेवन गरेको धूम्रपानबाट आएको धुवाँले दमका आक्रमणहरूलाई ट्रिगर गर्न, दमका लक्षणहरूलाई अझ खराब बनाउन र पहिले लक्षणहरू नभएका बच्चाहरूमा दमका नयाँ अवस्थाहरू पनि निम्त्याउन सक्छ।

अरूले सेवन गरेको धूम्रपानबाट आएको धुवाँले एकदमै साना बालबालिकामा शिशुको अकस्मात मृत्यु हुने सिन्ड्रोम (SIDS) को जोखिम बढाउँछ।





व्यायाम

व्यायाम, खेल र खेलकूदहरू केही बालबालिकाका लागि ट्रिगर हुन सक्छ तर स्वस्थ र तन्दुरुस्त हुनाले श्वास फेर्न अझ सजिलो बनाउँछ। दम रोग भयो भने बालबालिका यस्ता प्रकारका क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन सक्दैनन् भन्ने हुँदैन; उनीहरूले माल आफ्नो बढी ख्याल राख्नुपर्छ।

- बच्चालाई श्वास फेर्न गाह्रो हुन सुरु हुँदा उनीहरू केही मिनेटसम्म रोकिनुपर्छ।
- क्रियाकलाप गर्नुअघि प्रयोग गर्न सकिने द्रुत आराम वा उद्धार औषधिका बारेमा बच्चाको चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई खेलकूदहरू खेल्नुअघि केही वार्म-अपहरू गर्न सिकाउनुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई 10 मिनेटको क्रियाकलाप गरिसकेपछि शान्त हुन सिकाउनुहोस्।
- बाहिर चिसो हुँदा बच्चालाई स्कार्फले आफ्नो मुख र नाक छोप सिकाउनुहोस्।
- दमका लक्षणहरू रोक्का लागि प्रदूषणको स्तर र पोलेन स्तरहरू जाँच गर्नुहोस्।
- तपाईं बस्ने स्थानको वायु गुणस्तर डाटा प्राप्त गर्न airnow.gov मा जानुहोस् र आफ्नो स्थानको एलर्जी पूर्वानुमान हेर्न pollen.com मा जानुहोस्। तपाईंको एलर्जीका लक्षणहरू नियन्त्रण गर्नमा मद्दत गर्न WebMD एलर्जी एप डाउनलोड गर्नुहोस्।

*सुझाव: "दम रोगदेखि सुरक्षित" क्रियाकलापहरूसँग शारीरिक क्रियाकलाप गर्नका लागि दिनमा एक घण्टा छुट्याउन सम्झनुहोस्।

औषधिहरू

कहिलेकाहीँ औषधिले दमका लक्षणहरू ट्रिगर गर्न सक्छ।

- तपाईंको बच्चाले सेवन गर्ने सबै औषधि, जडिबुटी, पूरक र भिटामिनहरूका बारेमा चिकित्सकलाई बताउनुहोस्।
- तपाईंको बच्चाले निम्नमध्ये कुनै पनि औषधि लिनुअघि उनीहरूको चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्:
 - % एस्पिरिन
 - % आइबुप्रोफेन (MOTRIN[®] वा एड्भिल) र नेपरोक्सन (Aleve[®] वा नेप्रोसिन) जस्ता नन-स्टेरोइडल एन्टी-इन्फ्लेमेटरी औषधिहरू
 - % साथै, सामान्यतया मुटुका अवस्थाहरू, उच्च रक्तचाप र माइग्रेनहरूका लागि प्रयोग गरिने कुनै पनि बिटा-ब्लकरहरूका बारेमा सोध्नुहोस्। मुटु रोग र उच्च रक्त चापका लागि प्रयोग गरिने ACE इन्हिबिटर्सले खोकी लाग्न सक्छ जसलाई दमको लक्षण मान्न सकिन्छ।

सम्झाउनी:

औषधिहरू बाकसमा सुरक्षित तरिकाले लक गरेर बालबालिकाको पहुँचभन्दा बाहिर राख्नुहोस्।

नर्थ टेक्सस पोइजन सेन्टर

1-800-222-1222

सुरक्षित मात्रा • सुरक्षित भण्डारण • सुरक्षित व्यवस्थापन

meddropbox.org



कडा दुर्गन्धहरू

रसायन र स्प्रेहरूबाट आउने कडा दुर्गन्धहरूले तपाईंको बच्चाको दम रोगलाई अझ खराब बनाउन सक्छन्।

- कडा दुर्गन्ध आउने सरसफाइका उत्पादनहरूदेखि कम विषाक्त "फ्री एण्ड क्लियर" वा "ग्रीन" उत्पादनहरूमा स्विच गर्नुहोस्। तपाईं आफ्नै सुरक्षित र "ग्रीन" क्लिनरहरू पनि बनाउन सक्नुहुन्छ।
- ग्याँस स्टोभमा खाना पकाउँदा वा अनभेन्टेड मट्टीतेल वा ग्याँस स्पेस हिटर प्रयोग गर्दा एक्सहस्ट पङ्खा अन गर्नुहोस् वा विन्डो खोल्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई गन्ध र स्प्रेहरू, जस्तै पप्युम, एयर फ्रेशनर, पाउडर र एरोसोल स्प्रेहरूबाट टाढा रहन भन्नुहोस्।

*सम्झाउनी: सबै रसायन र आपूर्तिहरूलाई लक गरेर वा बच्चाको पहुँचभन्दा टाढा राख्नुहोस्।

प्रबल भावनाहरू

हाँसे वा रुने बानीले पनि बालबालिकामा दम रोगका लक्षणहरू ट्रिगर हुन सक्छन्। यो दम रोगका लक्षणहरू निम्त्याउने भावना नै होइन। यी प्रबल भावनाहरूले मांसपेशीहरू कसिलो बनाउँछन् वा श्वासप्रश्वासको दर बढाउँछन्। हाँसु बाल्यावस्थाको हर्षको हिस्सा हो र हतोत्साहित गरिनु हुँदैन।

- जोडजोडले हाँसु दमका लक्षणहरू निम्तिन्छन् भने, आफ्नो बच्चालाई शान्त हुन प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई तनावग्रस्त, निराश भएको वा रिसाएको बेलामा उहाँलाई शान्त रहने, नचिच्याइकन आफ्नो कुरा बताउने र गहिरो र सुस्त श्वास लिन सम्झने तरिकाहरूका बारेमा सिकाउनुहोस्।
- रुने वा झोकिने स्वभावलाई शान्त भई बच्चालाई सुरक्षित स्थानमा लगेर सम्हाल्नुहोस् र व्यवहारलाई बेवास्ता गर्नुहोस्। नयाँ क्रियाकलाप सुरु गरेर बच्चाको ध्यान अन्तै मोड्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- झोकिने स्वभाव सकिपछि, तपाईंले हेर्न चाहनुभएको व्यवहारको नक्कल गर्नुहोस् र बच्चालाई समस्या के थियो र तपाईं उनीहरूले के गरिोस् भन्ने चाहनुहुन्छ भनी बताउनुहोस्।



दम रोग भएका व्यक्तिहरूका लागि सुरक्षित सरसफाइ

बाथरूम क्लिनर स्क्रब

¼ कप बेकिङ सोडा

1 चम्चा तरल कस्टाइल साबुन वा नीलो डन (भाडा धुने तरल पदार्थ)

1 चम्चा भिनेगार

*बाक्लो गाढापनका लागि ¼ कप बेकिङ सोडा, 1 चम्चा साबुन र 1 चम्चा भिनेगार मिसाउनुहोस्।

सतहहरू सफा गर्न स्पोज प्रयोग गर्नुहोस्।

ओभन क्लिनर

बेकिङ सोडा

पानी

*पेस्ट बनाउनका लागि पानीसँग 1 कप बेकिङ सोडा मिसाउनुहोस्। ओभनका सतहहरूमा लगाउनुहोस् र केही समयसम्म रहन दिनुहोस्। ओभनलाई सफा हुनेगरी रगड्नका लागि स्काउरिङ प्याड प्रयोग गर्नुहोस्।

**सेल्फ-क्लिनिङ ओभनहरूमा यो क्लिनर प्रयोग नगर्नुहोस्।

झ्याल तथा ऐना क्लिनर

भिनेगर

पानी

*स्रे बोटलमा ¼ कप भिनेगर राख्नुहोस् र बाँकी बोटलमा पानीले भरनुहोस्।

मोल्ड क्लिनर

बेकिङ सोडा



भिनेगर

पानी

*बाक्लो पेस्ट नहुँदासम्म एक भाग पानी र एक भाग भिनेगर सोलुसनमा 2 भाग बेकिङ सोडा घोलनुहोस्। मिश्रणलाई सतहमा फैलाउनुहोस्, सुख्खा हुन दिनुहोस् र भिजेको कपडाले रगड्नुहोस्।

सबै प्रयोजनका लागि क्लिनर

1 2/3 कप बेकिङ सोडा

½ कप तरल कस्टाइल साबुन वा नीलो डन (भाँडा धुने तरल पदार्थ)

½ कप पानी

2 चम्चा भिनेगर

*कचौरामा बेकिङ सोडा र तरल साबुन मिसाउनुहोस्। पानी हालेपछि भिनेगर हाल्नुहोस्। बोटलमा हाल्नुहोस् र इच्छा लागेका सतहहरू सफा गर्नुहोस्।

**मिश्रण एकदमै बाक्लो भयो भने, पातलो गराउन आवश्यकतानुसारको पानी थप्नुहोस्।



नोटहरू



दम रोगका स्रोतहरू

दम रोगको बारेमा थप जान्नका लागि यी QR कोडहरू स्क्यान गर्नुहोस्।



दम रोगका बारेमा थप जानकारीका लागि

अमेरिकन लङ्ग एसोसिएसन

lungusa.org

1-800-LUNG-USA

द अस्थमा एन्ड एलर्जी फाउन्डेसन अफ अमेरिका

aafa.org

1-800-7-ASTHMA

1-800-727-8462

एलर्जी एन्ड अस्थमा नेटवर्क

मदर्स अफ अस्थमाटिक्स

aanma.org

1-800-878-4403

CookChildren's