



## এই সম্পর্কে আপনার যা জানা উচিত: হাঁফানি নিয়ন্ত্রণ এবং আপনি

### আপনার নিজের স্বাস্থ্য উকিল হোন!

নিজেকে সুস্থ রাখতে সাহায্যের জন্য আপনার Medicaid সুবিধা ব্যবহার করুন

এই Medicaid সুবিধাগুলি আপনাকে আপনার হাঁফানি ভালভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করতে পারে।

- **চিকিৎসা সাক্ষাৎ**, যাতে আপনি কি রকম অনুভব করছেন সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলতে পারেন এবং একটি হাঁফানি কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করতে পারেন।
- **ঔষধ এবং ইনহেলার** আপনার হাঁফানির লক্ষণ নিয়ন্ত্রণে সাহায্যের জন্য।
- **গৃহ হাঁফানি সাক্ষাৎ** যদি আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী দ্বারা আদেশ দেওয়া হয়, আপনাকে কারণগুলি চিহ্নিত করতে সাহায্যের জন্য এবং এজমা স্ব-নিয়ন্ত্রণ কৌশলগুলি পুনরায় বলবৎ করার জন্য।
- **এজমা স্ব-নিয়ন্ত্রণ শিক্ষা পরিষেবা** লাইসেন্সপ্রাপ্ত এবং স্বীকৃত প্রদানকারীদের দ্বারা প্রদান করা হয়, আপনার হাঁফানি নিয়ন্ত্রণের জন্য পদক্ষেপ শেখার উদ্দেশ্যে সাহায্যের জন্য।

আপনার সুবিধাগুলি ব্যবহার করা সম্পর্কে আপনার কোনও প্রশ্ন থাকলে অনুগ্রহ Medicaid কার্ডে তালিকাভুক্ত ফোন নম্বরে ফোন করুন।

### হাঁফানি সম্পর্কে আপনার বোধশক্তি

#### আপনি কি জানেন...?

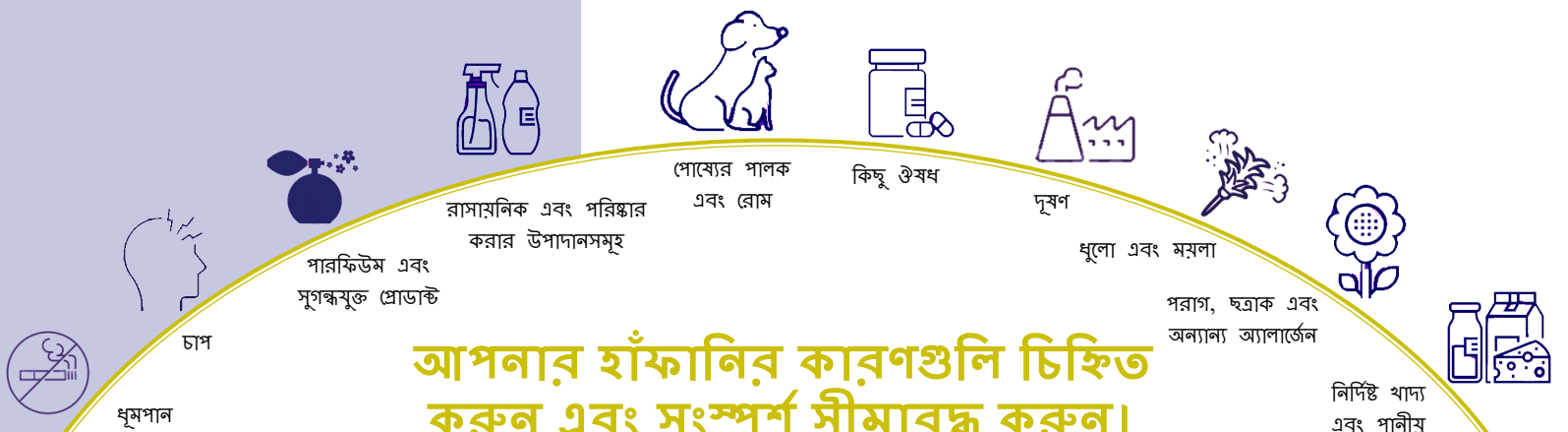
- এজমা একটি দীর্ঘ-মেয়াদী রোগ যা ফুসফুসকে প্রভাবিত করে।
- হাঁফানির কারণে আপনার বাতাস-প্রবাহের পথ ফুলে ওঠে অথবা সংকীর্ণ হয়ে যায়, যার কারণে নিশ্বাস নেওয়া কঠিন হয়ে ওঠে।
- হাঁফানির সাধারণ কারণের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে ধোঁয়া, রোম অথবা পালক সহ পোষ্য, ধুলো, ছত্রাক এবং নির্দিষ্ট রাসায়নিক উপাদান। প্রতিটি ব্যক্তির জন্য হাঁফানির কারণ ভিন্ন।
- যখন বাতাস-প্রবাহের পথে ধোঁয়া, ধুলো অথবা ছত্রাক প্রবেশ করে তখন এগুলির কারণে হাঁফানির আক্রমণ ঘটতে পারে। আক্রমণের সময় আপনার বুকে কঠিন অনুভূতি হতে পারে, আপনার কাশি অথবা কষ্টকর নিঃশ্বাস এবং আপনার নিঃশ্বাস নিতে অসুবিধা হতে পারে।
- হাঁফানি যা ভালভাবে নিয়ন্ত্রিত হয়না তা আপনার সুস্থ অনুভূতিকে সীমাবদ্ধ করতে পারে। এর কারণে শ্বাস নিতে খুব অসুবিধা হলে এটি মারাত্মক হয়ে উঠতে পারে।
- এর কোনও চিকিৎসা না থাকলেও আপনার এজমা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য আপনি ব্যবস্থা নিতে পারেন। যে সব মানুষজন হাঁফানিতে আক্রান্ত তারা সুস্থ এবং সক্রিয় জীবন কাটাতে পারেন।
- নিউ ইয়র্ক স্টেটের মধ্যে আনুমানিক 10 জন প্রাপ্তবয়স্কের মধ্যে 1জনের (1.65 মিলিয়ন প্রাপ্তবয়স্ক) এবং 12 জন বাচ্চার মধ্যে 1 জনের (প্রায় 360,000 বাচ্চা) হাঁফানি আছে।

### হাঁফানি নিয়ন্ত্রণ করা

#### আপনি কী করতে পারেন?

- আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে দেখা করার সময় নিশ্চিত করুন এবং নিয়মিতভাবে দেখা করুন।
- আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে আপনার সাথে একটি হাঁফানি কর্ম পরিকল্পনা\* তৈরি করতে বলুন। আপনার লক্ষণের নজরদারী এবং আপনার হাঁফানির নিয়ন্ত্রণের জন্য এই প্ল্যানটি ব্যবহার করুন।
- আপনার ঔষধ খাওয়ার জন্য এবং আপনার ইনহেলার ব্যবহার করার জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর নির্দেশ পালন করুন। আপনি ভাল অনুভব করলেও আপনার হাঁফানির লক্ষণগুলি নিয়ন্ত্রণ করার জন্য এই নির্দেশগুলি মেনে চলুন।
- এজমার কারণগুলির ব্যাপারে জানুন এবং সেগুলির সংস্পর্শে আসা সীমাবদ্ধ করুন।\*
- বাড়িতে কারণগুলি কমানোর জন্য পদক্ষেপ নিন।
- এজমা স্ব-নিয়ন্ত্রণ শিক্ষার ব্যাপারে এবং আপনি গৃহ এজমা সাক্ষাতের জন্য যোগ্য কিনা তা আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।
- আপনার বাচ্চার এজমা থাকলে স্কুলে হাঁফানি নিয়ন্ত্রণ করার জন্য আপনার শিশু স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী এবং স্কুল কর্মীদের সাথে একটি প্ল্যান তৈরি করুন।\*

1. [https://www.health.ny.gov/statistics/ny\\_asthma](https://www.health.ny.gov/statistics/ny_asthma)



আপনার হাঁফানির কারণগুলি চিহ্নিত  
করুন এবং সংস্পর্শ সীমাবদ্ধ করুন।

\*<https://health.ny.gov/diseases/asthma/brochures> - এ উপলব্ধ হাঁফানি কর্ম পরিকল্পনা, হাঁফানি ট্রিগার ট্র্যাকার এবং স্কুলের নির্দেশাবলী সম্পদ ব্যবহার করুন।