



**Asthma**  
Australia

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါဖြင့်  
ကောင်းစွာနေထိုင်ရန် နည်းလမ်း 10 မျိုး  
**10 ways to live well with asthma**

A Burmese community resource



**1** ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါ အကြောင်း လေ့လာပြီး သင် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ရှိကြောင်း မည်သို့သိရမည်ကို လေ့လာပါ။

Learn about asthma and how you know you have it.

● ကျပ်ပိတ်နေသည့် လေပြွန်များ

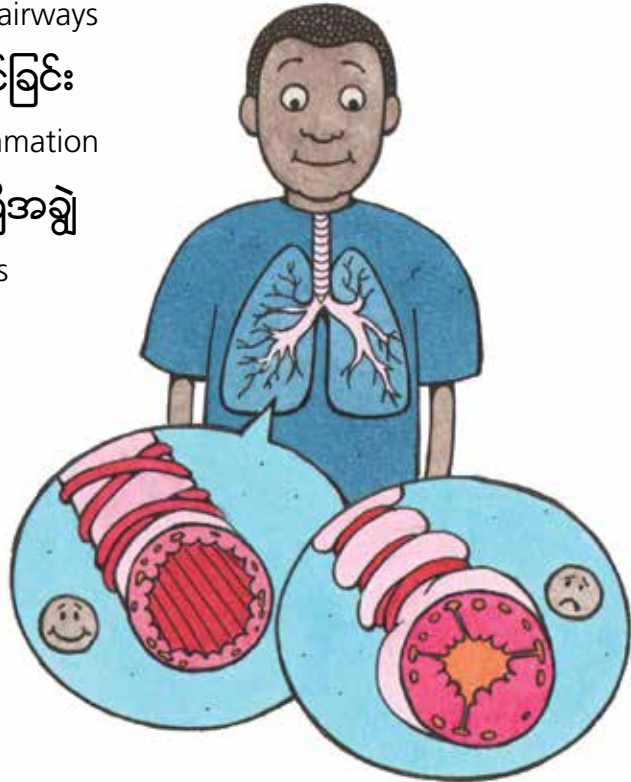
Tight airways

● ရောင်ခြင်း

Inflammation

● အကြိအချွဲ

Mucus



😊 ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့် အသက်ရှူပြွန်များ

Healthy breathing tubes

☹️ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ရှိသော အသက်ရှူပြွန်များ

Asthma breathing tubes

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

Symptoms of asthma



အသက်ရှူရန် ခက်ခဲသည်

It is hard to breathe

သင် ချောင်း အတော်များများ ဆိုးကောင်း ဆိုးနိုင်သည်

You might cough a lot

သင့် ရင်ပတ် ကျပ်နေအောင် ခံစားရမည်

Your chest feels tight

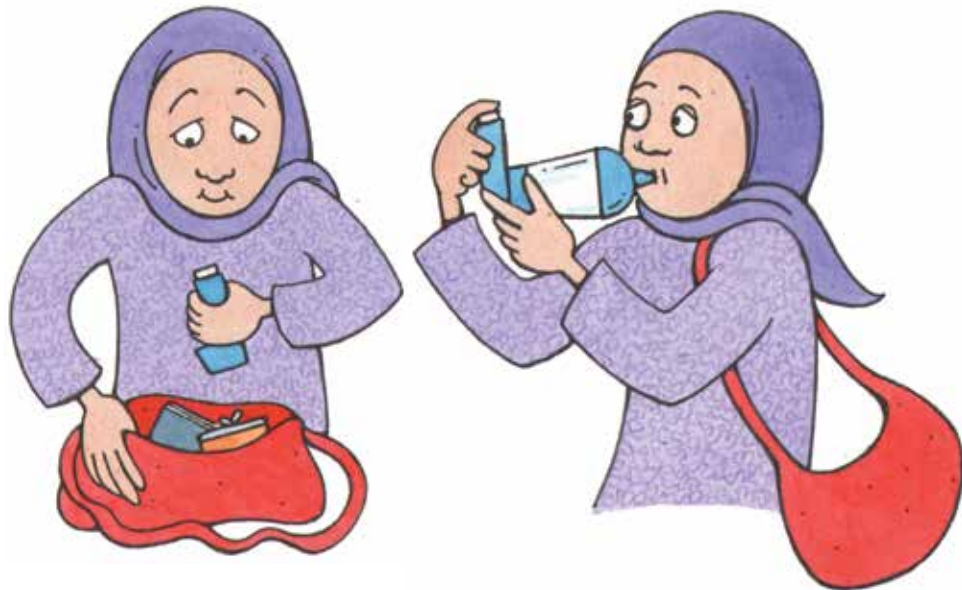
သင့် ရင်ပတ်တွင်းမှ ထွက်လာသည့် ချွဲသလိပ်သံ

(လေချွန်သံ) သင့်တွင် ရှိကောင်း ရှိနိုင်သည်

You may have a wheeze (whistling noise) coming from your chest

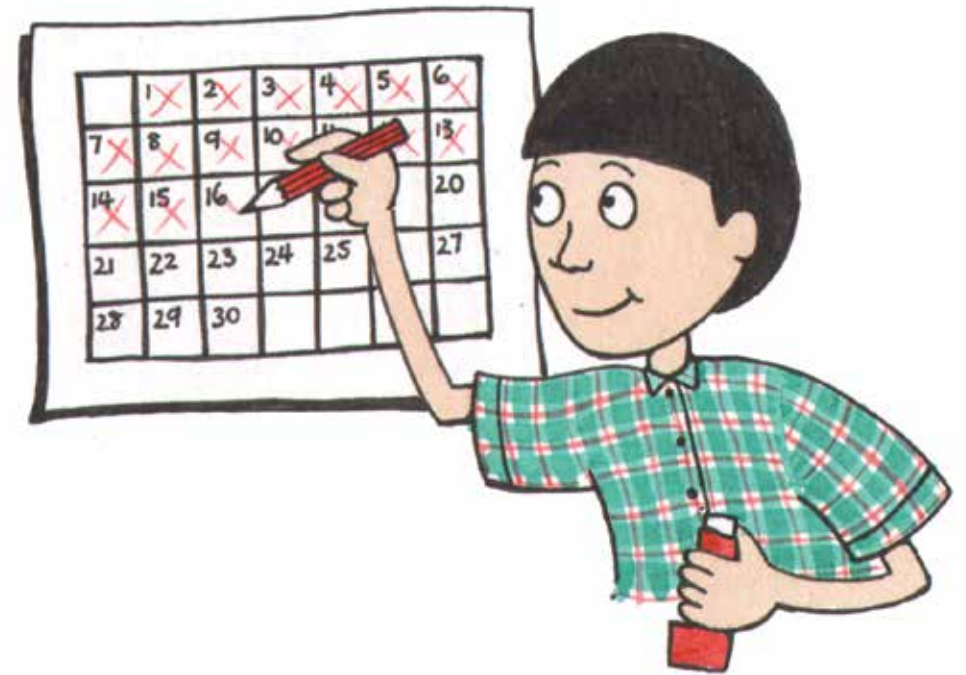
**2** အပြာရောင် ရှူဆေးများသည် သင့် အသက်ရှူလေပြွန်များကို လျင်မြန်စွာ ပွင့်သွားအောင် အထောက်အကူပေး သည်။ အပြာရောင် ရှူဆေးကို သင်နှင့်အတူ အမြဲတမ်း ဆောင်ထားပါ။ ပန်းနာရင်ကျိ လက္ခဏာများ သင် ရသည့်အခါ ၎င်းကိုသုံးပါ။

Blue puffers help to open your breathing tubes quickly. Always carry a blue puffer with you. Use it when you get symptoms of asthma.



**3** ပန်းနာရင်ကျိ မထိအောင် ကာကွယ်ဆေးသည် သင့် အသက်ရှူ လေပြွန်များကို ကျန်းမာနေအောင် လုပ်ပေးသည်။ ပန်းနာရင်ကျိ မထိအောင် ကာကွယ်ဆေးကို သင် နေကောင်းနေသည့်တိုင်အောင် နေ့စဉ် သုံးပါ။

A preventer keeps your breathing tubes healthy. Take your preventer every day even when well.



**4** ပန်းနာရင်ကျပ် လုပ်စရာ အစီအစဉ် တစ်ခုနှင့်ပတ်သက်၍ သင့် ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုပါ။ သို့မှသာ သင့် ပန်းနာရင်ကျပ် ဆိုးရွားလာလျှင် ဘာလုပ်ရမည်ကို သင် သိမည်

Talk to your doctor about an Asthma Action Plan so you know what to do if your asthma gets worse.



**5** သင့် ပန်းနာရင်ကျပ် ဆေးများနှင့် သင့် ပန်းနာရင်ကျပ် ရှူဆေး ကိရိယာများကို မှန်ကန်စွာ သင် အသုံးပြုနေကြောင်းကို သင့် ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် (ဆရာဝန်၊ ဆေးဝါးပေးပညာရှင်၊ သူနာပြု၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း) နှင့် စိစစ်ပါ။

Check with your health professional (doctor, pharmacist, nurse, health worker) that you are using your asthma medicine and your asthma inhaler devices correctly.

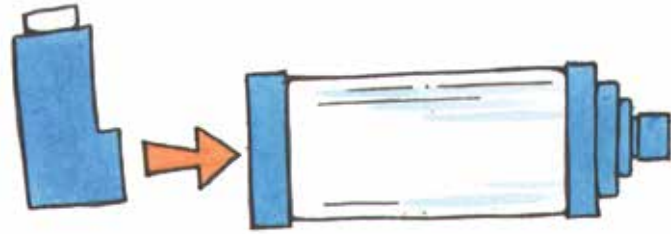


အခမဲ့ စကားပြန် တစ်ဦးကို တောင်းပါ။

Ask for a free interpreter.

**6** ရှူဆေးကိုသုံးသည့်လူတိုင်း ကြားခံဖန်ပြွန်ကို သုံးရလိမ့်မည်။

Everyone who uses a puffer should use a spacer.



**7** သင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ကို ပိုမိုဆိုးရွားအောင် လုပ်နိုင်သည့် အရာများအကြောင်းကို သင့် ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုပါ။ ဆေးလိပ် မသောက်ပါနှင့် သို့မဟုတ် အခြားလူများ၏ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို မရှူပါနှင့်။

Talk to your doctor about the things that make your asthma worse. Do not smoke or breathe other people's smoke.



**8** သင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ကို အထောက်အကူပြုရန် သင့် နှာချေနှာစီးရောဂါ (hay fever) ကို ကုသပါ။

Treat your hayfever to help your asthma.



**နှာချေနှာစီး ရောဂါ (hay fever) ၏ လက္ခဏာများ**

Symptoms of hay fever.

**မျက်စိများ ယားရံခြင်း**

Itchy eyes

**နှာရည်ကျခြင်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း**

Runny or blocked nose

**နှာချေခြင်း**

Sneezing

**9** သင့် ပန်းနာရင်ကျပ် နှင့်ပတ်သက်၍ ပြောဆိုရန် သင့် ဆရာဝန်ထံ ပုံမှန် သွားပါ။

Visit your doctor regularly to talk about your asthma.



# 10 ပန်းနာရင်ကျပ် အရေးပေါ် ကိစ္စတစ်ခုတွင် ဘာလုပ်ရမည်ကို လေ့လာပါ။

Learn what to do in an asthma emergency.

1



2



3



4



သင် ပိုမိုသော အချက်အလက်များကို လိုအပ်ပါသလား။  
ဖုန်း: 1800 276 482 (အခမဲ့ စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု)  
ကိုဆက်ပါ

Do you need more information? Call 1800 276 482  
(Free interpreter service)

The information contained within this brochure has been reviewed and endorsed by the Asthma Foundation of South Australia's Medical and Scientific Advisory Committee.

Asthma Foundation SA does not replace professional medical advice. People should ask their doctor any questions about diagnosis or treatment.