

פאציענט אינפארמאציע

אַזמאַ און כאָרכל

ווי אַזוי צו האַלטן אייער קינד געזונט



נוצן Salbutamol (בלוי איינאָטעמער) כדי צו באַהאַנדלען כאַרכל אין שטוב

ווען אייער קינד כאַרכלט עס איז וויכטיק צו ניצן דעם בלוי איינאָטעמער צו באַהאַנדלען זיינע סימפטאָמס. דעם שטראָם טשאַרט קען אָנפירן באַהאַנדלונג במשך אַן אַזמא באַפֿאַלונג, און קען אייך העלפֿן זיכער פֿאַרקלענערן באַהאַנדלונג אַז אייער קינד קומט אויף זיך. עס איז וויכטיק אָפּצושאַצן די סימפטאָמס פֿון אייער קינד מיט רעגולערקייט און לפחות יעדע פֿיר שעהן כדי צו זיין זיכער אַז זיי פֿאַרבעסערן. דאָס איז בפרט וויכטיק ביינאַכט און ערשטנס אין פֿרימאָרגן.



אַפּשאַצט אייער קינד
זיי זיינען אָן אַטעם אָדער כאַרכלען?
זיי האָבן געהעכערט אַרבעטן פֿאַר אַטעמען?

יאָ?

- געב **2 פּופּס** איין ביי איין נוצן אַ שפּייצער.
- איבערקוקט זייער ענטפֿער נאָך 5-10 מינוטן.
- אויב עס פֿאַרבעסערט ניט, געב נאָך **2 פּופּס** און אַפּשאַצט נאָך 5-10 מינוטן מער.
- אויב עס פֿאַרבעסערט נאָך ניט, איבערחזרט ביז אַ גאַנץ דאַזע פֿון **10 פּופּס** און אַפּשאַצט נאָך 5-10 מינוטן.

ניין?

- זיי דאַרפֿן ניט זייער בלוי איינאָטעמער.
- אַנגייט אַפּשאַצן לפחות יעדע 4 שעהן במשך די ווייטערדיע 12 שעהן.
- קינדער וואָס פֿאַרבעסערן און זען אויס גוט דאַרפֿט מען איבערקוקן מיט רעגולערקייט אָבער מען דאַרפֿט זיי ניט אויפֿוועקן.

ווייטער אַפּשאַצט אייער קינד
איר זייט נאָך דערוועגט וועגן אַטעמען פֿון אייער קינד?

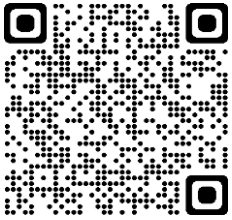
יאָ?

- מוותר זייט צו ווייטערדיקע **10 פּופּס** פֿון בלוי איינאָטעמער איין ביי איין ניצן אַ שפּייצער און אַז **באַזוכט נויטיק הילף!**
- אַנקלינגט 999 אָדער גייט אין נויטפֿאַל דעפֿאַרטמענט

- ווען מערסט ניט גוט, אייער קינד מעג דאַרפֿן דעם בלוי איינאָטעמער אַז אַפֿט אַז יעדע 4 שעהן.
- עס דאַרפֿן **ווינציקער מאל** איז אַ סימן אַז אייער קינד פֿאַרבעסערט.
- עס דאַרפֿן **מער אַפֿט** מעג מיינען אַז זיי דאַרפֿן נויטיק מעדיקאַל הילף: אַנקלינגט 111, זע אייער GP, אָדער גייט אין נויטפֿאַל דעפֿאַרטמענט אויב איר זאָרגט זיך.
- אַנקלינגט 999 אויב איר טראַכט אַז אייער קינד איז ניט זייער גוט.**

- ביטע דאַקומענט אייערע אַפּשאַצונגען און salbutamol באַהאַנדלונג אין דעם העפֿט אין ווייטערדיקן זייט.
- ברענגט דעם העפֿט צו אַלע מעדיקאַל אַפּשאַצונגען.

אויב איר קענט ניט הערן אַ כאַרכל, אַ אָנוואַקסן אין אייער קינד / יונגער מענטש אַטעמען אַרבעטן קען אויך זיין אַ נוציק סימן פֿון לויפֿט וועג שמאַלן. סקאַן דעם QR קאָדע פֿאַר אַ ביישפּיל אָדער וויזיט: <https://tinyurl.com/breathlesschild>



רעקאָרד פֿון סימפּטאָמס אין איינאַטעמער ניצן:

אַס איז דיזיינד פֿאַר נוצן בשעת ריקאווערד פון אַ וויז באַפֿאַלן, צי דיין קינד האט דארף
* שפיטאַל אָדער נישט. איר קענט נעמען דאָס צו דיין קינד 'ס רעצענזיע נאָך אַטאַק

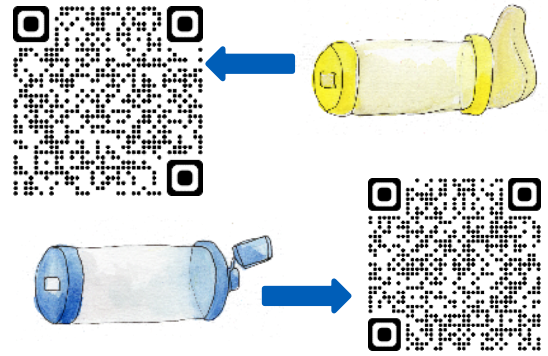
דאַטע	צייט	קיינ סימפּטאָמס?	נומער פֿון פּופּס געגעבן
עס איז געווען 1 טאָג זינט אויסשרייבן פֿון שפיטאַל - דעם נומער פֿון פּופּס איר דאַרפֿט צוגעבן דאַרפֿט זיך פֿאַרקלענערט זיך פֿאַרקלענערן. אויב איר געבן 10 פּופּס יעדע 4 שעהן, ביטע גייט צוריק צו דעם נויטפֿאַל דעפֿאַרטמענט.			
עס איז געווען 2 טעג זינט אויסשרייבן פֿון שפיטאַל - דעם נומער פֿון פּופּס איר דאַרפֿט צוגעבן דאַרפֿט זיך פֿאַרקלענערט זיך פֿאַרקלענערן. אויב ניט, קאָנטאַקטירט אייער GP, 111 אָדער גייט אין נויטפֿאַל דעפֿאַרטמענט.			
איר זייט צופֿרידן אַז אייער קינד / יונגער מענטש גייט צוריק אויף נאָרמאַל אָדער זיי דאַרפֿן אַ סך פֿון דעם בלוי איינאַטעמער? אויב איר זאָרגט זיך, ביטע קאָנטאַקטירט אייער GP אָדער 111.			

- עס איז וויכטיק צו זיין ריוויוד דורך דיין ג.פ. פיר נאָך אַ באַפֿאַלן
קער צו בלאַט 5 פֿאַר מער אינפֿאַרמאַציע.



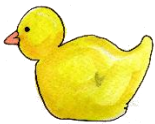
ווי אזוי צו נעמען אן איינאָטעמער מיט אַ שפּייצער

סקאַן די QR קאָדעס מיט אַ סמאַרטפּאָן בילד אַפאַראַט, אָדער זע דעם לינק אונטן פּדי צו זעען טעכניק מיט מאַסקע און מוילטייל שפּייצער:



<https://www.asthma.org.uk/living-with/inhaler-videos/spacer-no-mask>

1. דריקט דעם איינאָטעמער און באַזייטיקט דעם שטערצל.
 2. צופאַסט דעם איינאָטעמער אין עפּענונג ביי ענדיקן פֿון שפּייצער.
 3. אוועקלייגט די מאַסקע איבערן פנים פֿון קינד אָדער מוילטייל אין זייער מויל, פֿאַזיכערן אַ גוט קלעפּ (מערסט קינדער איבער 3 יאָר אַלט דאַרפֿן קענען זיך אָנפֿירן אָן אַ מאַסקע).
 4. דריקט דעם איינאָטעמער איינס און דערלויבט דעם קינד אַטעמען 5 לאַנגזאַם צייטן (אָדער רעכענען לאַנגזאַם אויף 10) דעווייל זיי אַטעמען דורך דעם שפּייצער.
 5. באַזייטיקט דעם איינאָטעמער און דריקט עס. וואַרט 1 מינוט איידער געבן אַ צווייטן פּוף.
- איבערחזרט טרעטן 1-5 אויב מען דאַרפֿט מער פּופֿס. מען דאַרפֿט וואַשן די פּלאַסטיק שפּייצערס איידער זיי ניצן די ערשטע צייט און אז יעדן מאָנאַט לויט די גיידליינס פֿון פֿאַבריקאַנט.



אייער שפּייצער דאַרפֿט מען וואַשן חודשלעך. נעמט אייער שפּייצער און וואַשט עס אין וואַרעם, זייף וואַסער (ווי אייערע טעלער). לאַזט עס דריפען טרוקן, ביטע רייבט עס ניט אָדער ניצט אַ שטאָף - עס מאַכט די אינעווייניק סטאַטיק און די מעדיצין זאָל שטעקן אינעווייניק דעם שפּייצער!

אויב אייער איינאָטעמער זעט ניט אויס ווי דעם אין בילד אויבן, אָדער עס אויסמעקט אַז עס אַרבעט ניט מיט אַ שפּייצער, איר דאַרפֿט איבערקוקן מיט אייער דאָקטער אָדער קראַנקן-שוועסטער אַז עס איז גוט פֿאַר אייער קינד. www.asthma.org.uk האָט ווידעאָס וואָס באַווייזן ווי צו ניצן די איינאָטעמערס.



וואָס צו טאָן נאָך אַ אַסטמאַ באַפּאַלן

אויב דיין קינד האט געהאט אַ אַסטמאַ / וויז אַטאַק, צי זיי האָבן דאַרף שפּיטאַל אַדער נישט, זיי דאַרפֿן צו זיין געזען אין אַ ביסל טעג אין די ג.פ. פיר דאָס איז מאל גערופן די פּאַסטן-אַטאַק אַדער "48 שעה" רעצענזיע

דאָס איז צו

- קוק זיי זענען ריקאַווערינג געזונט
- צו פאַרשטיין וואָס געפירט די באַפּאַלן און העלפן פאַרמיידן אנדערן
- צו זען צי דיין קינד זאל דאַרפֿן צו טוישן זייער וואַכעדיק מעדאַסאַנז, און מאַכן זיכער אַז איר האָבן גענוג אין שטוב צו האַלטן זיי געזונט
- דערהיינטיקן דיין קינד 'ס אַזמאַ פּלאַן, און העלפן איר פילן זיכער ניצן עס

אינפֿאָרמאַציע אין פֿאַרשיידענע שפּראַכן

סקאַן דעם QR קאָד מיט אַ סמאַרטפֿאָן פֿאַר צו געפינען דעם ביכל אין מער

שפּראַכן



עס זיינען דאָ ווידעאָס פֿאַר איבערקוקן דעם אַ טעמען פֿון אייער קינד, אינאַ טעמער טעכניק און עצות.



<https://tinyurl.com/NELasthma>

אַזמאַ פֿרינדלעך שולעס

איז אייער שולע אַזמאַ-פֿרינדלעך? די שולע דאַרפט

- לערנט איר האָט אַזמאַ און האָט אַ קאַפּיע פֿון אייער אַזמאַ / כאַרכלען פּלאַן
- לערנט אַוועק איז אייער נויטפֿאַל אינאַטעמער און שפּייצער, און ווי אַזוי זיי ניצן.
- לערנט ווער צו זאַגן אויב זיי זאַרגן זיך וועגן זייער קינד
- לערנט ווען עס איז אַ נויטפֿאַל

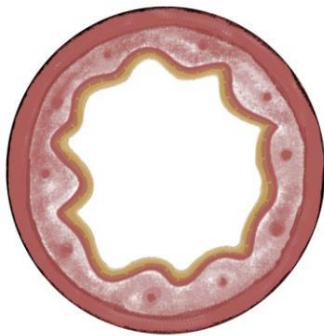


וואָס איז כאַרכלען?



כאָ רכל איז איינער פֿון די הויפט סימפטאָ מס פֿון אַ זמאַ , אַ בער עס אויך געשעט אין אַ נדערע צושטאַ נדן וואָ ס זיינען ניט אַ זמאַ . עס קען געשען אויף קיין על טער. עס איז אַ פֿיפֿן געזוגט פֿאַ רשאַ פֿט ביי שמאַ לן די לופֿט וועג) אַ טעמען רערן)

דאָ ס קען מען עטלעכע מאָ ל בלויז הערן דורך אַ סטעטהאַ סקאָ פע. עס האָ ט אַ סך גרינטן אַ קיינענעמען וויראַ ל אינפֿעקציעס . אויב איר אַ נוציקן סימן פֿון לופֿט וועג שמאַ לן קענט ניט הערן אַ כאַ רכל, זיך באַ מערקן אַ ז אייער קינד האָ ט שוועריקייט צו אַ טעמען קען זיין



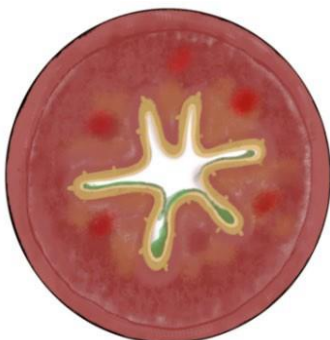
גוט-קאָנטראַלירט אַזמאַ

האַבן אַזמאַ אַדער כאַרכל מיינט ניט אַז אייער אַטעמען וועט שטענדיק זיין אַ פֿראַבלעם. אויב איר ניצט אייערע מעדיצינען אַז פֿאַרשריבן, איר קענט גלייך אַטעמען אַ גאַנצע צייט.



נעבעך-קאָנטראַלירט אַזמאַ

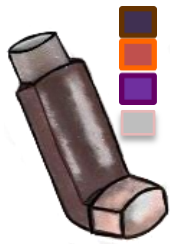
ווען זאַכן זיינען ניט אין קאָנטראַל, די אַטעמען רערן ווערן אַנגעריסן (רויט, ווייטיקדיק, געשוואַלן און שפירעוודיק). זיי וועלן אויך פֿאַרשאַפֿן מער שליים און ציקן מער, מיינען איר מעג הוסטן.



אַזמאַ באַפֿאַלן

דאָס באַווייט דעם לופֿט וועג פֿון עמעצן וואָס האָט אַ באַפֿאַל. אינעווייניק דעם רער איז אַזוי רויט, ווייטיקדיקע און געשוואַלן אַז דעם לופֿט ווערט געכאַפט און עס קען ניט לייכט אריינגיין און ארויסגיין. לופֿט וועט קוועטשן דורך, מאַכן אַ כאַרכלען (פֿיפֿן) געזוגט. עס איז דאָ אַ סך מער שליים ווי פֿריער וואָס צוגעבט דעם געפֿיל פֿון אַנגעצויגן ברוסטקאָסטן.

ווי אזוי, פֿאַרוואָס און אווּו אַרבעטן די מעדיצינען:
 דעם קאָנטראָל איינאַטעמער שפּאַר לעבן. עס אַרבעט בלויז אויב באַנוצט יעדן טאָג.



עס איז זיכער, אָפּשטעלט איר זאָל דאַרפן אייער בלוי ראַטוניק איינאַטעמער צו אַרבעטן בעסער אין אַן אַזמאַ באַפּאַל

- עס מאַכט דעם בלוי ראַטוניק איינאַטעמער צו אַרבעטן בעסער אין אַן אַזמאַ באַפּאַל
- עס אָפּשטעלט אייערע אַזמאַ צינדלעכן פֿון פֿאַרשאַפן אַ באַפּאַל
- עס אָפּשטעלט איר זאָלט דאַרפן סטערויד טאַבלעטן אָדער פֿון גיין אין שפּיטאַל
- עס גייט גלייך צו די לונגען אווּו עס איז באַדאַרפֿט
- עס אַרבעט ניט גיך אָבער עס אַרבעט גוט - ניצט עס מיט רעגולערקייט

דעם בלוי איינאַטעמער איז ראַטוניק באַהאַנדלונג, נוצט בלויז מיט סימפּטאָמס



רעגולער איבערנוצן:

באווייז נעבעך אַזמאַ קאָנטראָל אויב באַנוצט מער ווי צוויי צייט אַ וואָך.

קען פֿאַרטײען סימפּטאָמס וואָס באַווייזן אַז אייער אַזמאַ איז ערגער

קען מאַכן דעם salbutamol (בלוי איינאַטעמער) זאָל אַרבעטן ניט אַזוי גוט

עס קענ פֿאַרשאַפן זייט ווירקונגען ווי אַ גיך האַרץ טעמפּ און דריקן..

אין אַן אַזמאַ באַפּאַל

ניצט ביז 6 פּופּס יעדע 4 שעהן ביז 24 שעהן אויב נויטיק.

דאַרפן מער איז אַ נויטפּאַל.

איר מוזט פּאָלגן אייער כאַרכלען פּלאַן און זוכן הילף

איבערגעחזרט הויך דאָזעס (6-10 פּופּס) דאַרפֿט שפּיטאַל מאַניטאָרן.

אין קומען אויף זיך:

ניצט דעם בלוי איינאַטעמער ביז 6 פּופּס אַז נויטיק ביז צוריק אויף נאָרמאַל. עס דאַרפן יעדע 4 שעהן אָדער מער מיינט אַז דעם אַזמאַ באַפּאַל איז אייביק - זוכט מעדיקאַל אַכטונג.

דעם פֿאַרהיטן אָדער קאַנטראָלירן איינאַטעמער

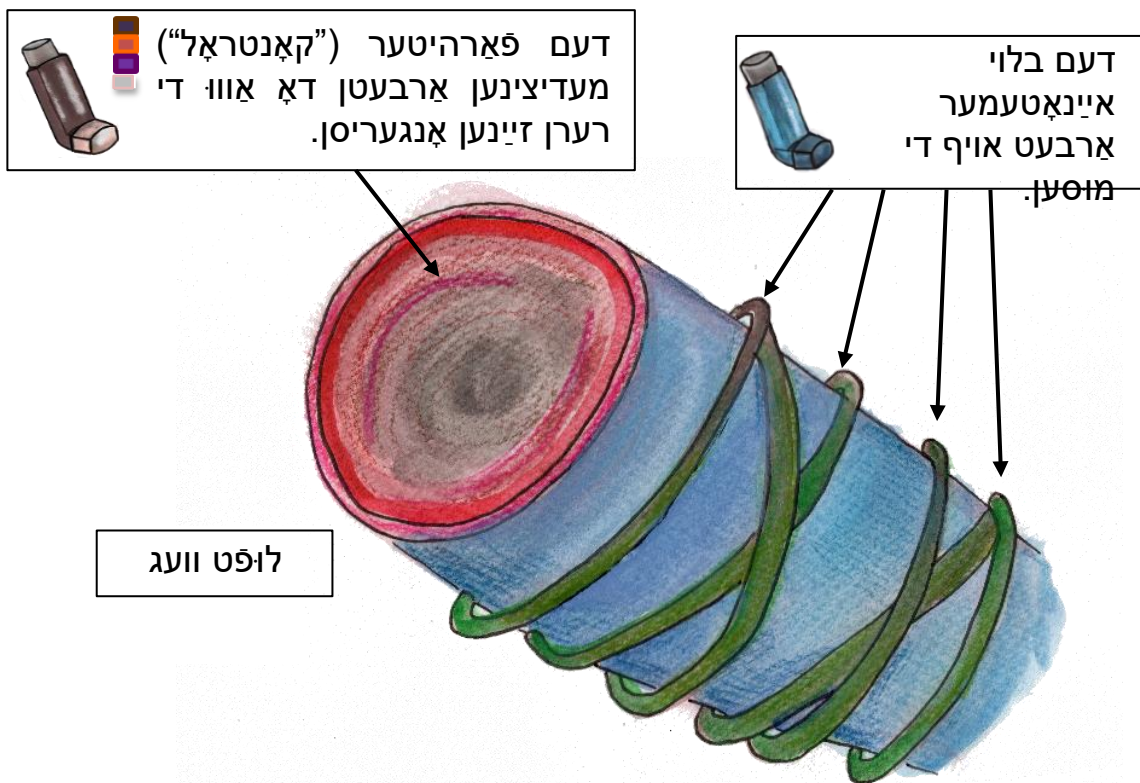
דעם איינאַטעמער (געוויינטלעך ברױן, פּױרפּל אָדער מאַראַנץ) איינשטעלט די אַנצױנדונג אין די לופֿט וועגן. עס אַרבעטן לאַנגזאַם אָבער דאָס איז דײַ באַהאַנדלונג וואָס באַהאַנדלט מיט דעם איקערדיק פּראָבלעם. דאָס איז פֿאַרוואָס מיר דאַרפֿן עס געבן, מיט אַ שפּײַצער, יעדער טאָג, אַפֿילו ווען מיר זײַנען גוט.

דעם ראַטוניק אָדער פֿאַרגרינגערן איינאַטעמער

דעם איינאַטעמער איז געוויינטלעך בלוי. עס אַרבעט אויף די מוסקלען איינוויקלט אַרום די אַטעמען רערן. די זײַנען אַזוי ווי גומע באַנדס; זײ זײַנען געוויינטלעך נאַכגעלאַזט, אָבער במשך אַ באַפֿאַל זײ קענען זיך פֿאַרשטײפֿן און קוועטשן די לופֿט וועגן, מאַכן עס שווער צו אַטעמען. דעם לופֿט וואָס קוועטשט אַדורך מאַכט אַ פֿײַפֿן ראַש געהײסן אַ כאַרכל.

אַ כאַרכל איז אַ געזוגט וואָס קומט פֿון די נידעריקע לופֿט וועגן, ווען מיר אַטעמען דורך די שמאַלן לופֿט וועגן.

דעם איינאַטעמער זאָגט די מוסקלען צו נאַכלאַזן, וואָס עפֿנט די רערן און דערלויבט דעם לופֿט זאָל זיך רערן אַדורך מיט רעגולערקײט. דעם איינאַטעמער אַרבעט גיך ווען מען באַדאַרפֿט עס, אָבער העלפֿט ניט פֿאַרהיטן באַפֿאַלן ווי דעם קאַנטראָלער.



געוויינטלעך צינדלעך ארייננעמען זאכן ווי וועטער (עס קען זיין הייס, קאלט, טרוקן, פֿיכט שטורעמס - אלץ, טאקע...) פֿאר עטלעכע מענטשן מיט אַזמאַ ענדערונגען אין וועטער מוסטערן זינען אַ גרעסער פֿראַבלעם ווי בלויז דעם וועטער.

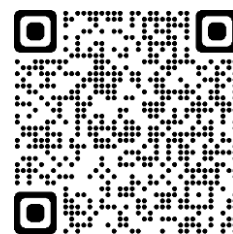
אַנדערע צינדלעך ארייננעמען עסן אלערגיעס, שטויב, חיה פעלץ, פֿעדערז, געניטונג, רעפּלוקס, עמאַציעס, האַרמאָנען ציקלען, קאַטאַרן און אַנדערע ווירוסעס. די זינען פֿאַרשיידן פֿאַר אלעמען. עס איז וויכטיק צו קענען אייערע צינדלעך, און זיי אויסמיידן אָדער מינימיזן.

סביבה רייזונגען ווירקן די לופט וועגן פֿון אלעמען אָבער זיי קענען זיין דערהויפט טריקי פֿאַר מענטשן מיט אַזמאַ. די רייזונגען ארייננעמען טאַביק רייכערט, עלעקטראָנישע פֿאַפּיראַסן, לופט פֿאַרפעסטיקונג, פֿיכט און פֿורעם.

לופט פֿאַרפעסטיקונג איז אַ צינגלען פֿון וועלכן מיר לערנען מער יעדן טאָג. פֿאַרמיטל אויסמאַטערן זינען אַ הויפט סיבה פֿון לופט פֿאַרפעסטיקונג און קענען ווירקן אויף פֿאַסאַזשירן אַזוי ווי פֿוסגייער.

עצות צו פֿאַרקלענערן דעם פֿראַל פֿון לופט פֿאַרפעסטיקונג:

ניצט שטילע וועגן און שטעג פֿדי צו בלייבן ווייט פֿון טראַפּיק (דאָס איז דערהויפט וויכטיק אין וועג צו און פֿון שולע אויב מעגלעך). פֿאַרן אויסער געדראַנגען שעה ווען מעגלעך. מוטיקן די גאַנצע משפּחה צו גיין, ציקלען אָדער סקוט מער - לופט פֿאַרפעסטיקונג קען טאָקע זיין העכער אינעווייניק אַ קאַר ווי אַרויס. עס העלפט אויך צו פֿאַרקלענערן פֿאַרפעסטיקונג פֿאַר אַלע אַנדערע.



<https://www.cleanairhub.org.uk/tower-hamlets>

פֿאַר עצות, און זיך צו פֿאַרשרייבן פֿאַר אַלאַרעם

איר (אָדער אייער דערוואַקסענע) קענט זיך פֿאַרשרייבן פֿאַר זיכער לופט פֿאַרפעסטיקונג אַלאַרעם וואָס זאָלן קומען צו אַ מאָביל טעלעפֿאָן www.cleanairhub.org.uk פֿרוּבירט ניצן גערוך-פֿריי און נידעריק-כעמישע רייניקן פֿראַדוקטן. די וועלן העלפֿן אייער דרינענדיק סביבה.

רייכערן

מיר וויסן אַז פֿאַפּיראַסן רויך און ווייפינג איז שלעכט פֿאַר אונדזערע לונגען. פֿאַר הילף צו אויפֿהערן רייכערן, גיי אויף www.smokefree.org אָדער רעדט מיט אייער GP ווער וועט זיין זייער צופֿרידן צו העלפֿן.



סקאַן דעם QR קאָדע פֿדי צו וויזיטן אונדזער וועבפּלאַץ



דעם דיגיטאל געזונטערהייט פאספארט

דעם דיגיטאל געזונטערהייט פאספארט איז אַ מאַביל אַפּ פאַר קינדער, יונגע מענטשן און דערוואַקסענע.



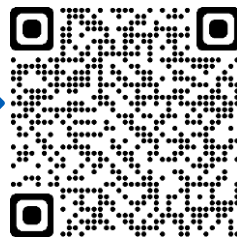
אייער אַזמאַ אָפּהיטונג אין אייערע פּינגערן:

- טראַגט אייער אַזמאַ פּלאַן מיט אייך
- ווייט וואָס צו טאָן אין אַ באַפּאַל.
- דערמאַנט צו נעמען אייערע מעדיצינען.
- באַקומט אַלאַרעמס אויף שטויב און פאַרפעסטיקונג אַוווּ איר זייט.



דאונלאָד עס דאָ:

סקאַן דעם QR קאָדע כדי עס צו דאונלאָדן פֿון די App store & Google



Digital Health Passport

אַזמאַ + לונג UK

דאָס איז אַ צידקוט מיט אַ סך העלפֿיק רעסורסן פֿאַר אייך און פֿאַר אייער משפּחה.

זיי האָבן הילף ליניעס ביי אי-מייל, טעלעפֿאָן און whatsapp:

אי-מייל: helpline@asthmaandlung.org.uk

Whatsapp: 775 377 07999

טעלעפֿאָן: 5800 222 0300

אויב ענגליש איז ניט אייער ערשטע שפּראַך:
זיי צושטעלן אויך אָנהאַלט אין אַנדערע שפּראַכן.
אַנקלינגט און זאָגט זיי אייער נאָמען, טעלעפֿאָן נומער און



וועלכע שפּראַך איר דאַרפֿט.
זיי וועלן אייך צוריק אַנקלינגען מיט אַ פֿאַרטייטשער.

זיי האָבן ספּעציאליסט קראַנקן-שוועסטערס אין טעלעפֿאָן און whatsapp הילף ליניעס, אַ סך ווידעאָס כדי צו העלפֿן ניצן אייער איינאַטעמער אין בעסטן אופן, אַנגליין קאָמוניטיס פֿאַר עצות און אָנהאַלט, און קענען אייך שיקן פּאַפּיר קאָפּיעס פֿון אינפֿאַרמאַציע.



אַפּשאַצן שוועריקייט מיט אָטעמען

עס איז וויכטיק צו וויסן אז אייער קינד האָט פּראָבלעמען אָטעמען. עס זיינען דאָ עטלעכע סימנים וואָס מיר קענען דערזען אין אַ קינד וואָס ראַנגלט:

- פּאַרטיפּונג- דאָס איז ווען איר קענט זען די הויט ציען צווישן אָדער אונטן די ריפּן. עטלעכע מאָל דאָס מעג זיין אין מיטן פֿון ברוסטקאָסטן און דאָס איז אַ זאָרגנדיק סימן.
- לופּטרער שלעפּן - דאָס איז ווען דעם האַלדז איז איבער די ווינטרער. בייביז מעג אויך שפּרינגען זייערע קעפּ און אַנצינדן און פּאַרברייטערן זייערע נאָזלעכער.
- זיי קענען רעדן אָדער עסן? עס איז וויכטיק זיך צו באַמערקן צו אייער קינד קען רעדן אין זייער געוויינטלעך וועג- זיי קענען רעדן אין פּול זאָצן אָדער בלויז ניצן איינציקע ווערטער- אָדער ניט רעדן אין גאַנצן?

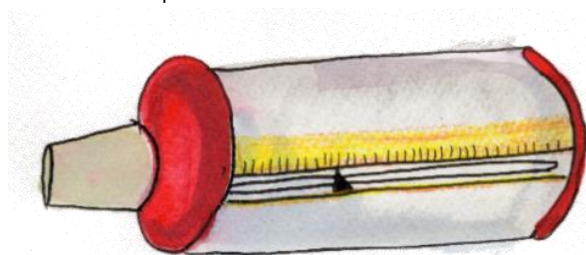
שפיץ אויסגיין שטראָם ("שפיץ שטראָם")

ווען אייער קינד קען טאָן די טעכניק, מיר מעגן פּרוּבירן ניצן שפיץ שטראָם.

שפיץ שטראָם איז אַ מעסטונג פֿון ווי גיך - לופּט רירט זיך דורך די לופּט וועגן (אָטעמען רערן). עס איז פּאַרמעסטן אין ליטערן פּער מינוט (l/min). איר קענט באַקומען פּאַרשיידענע מין שפיץ שטראָם מעטער, אָבער איר וועט שטענדיק באַקומען אַ נומער אז אַ רעזולטאַט. עס איז העלפּיק צו וויסן וועלכע זיינען אייערע געוויינטלעך און בעסערע נומערן.

אָפּטמאָל מיר ניצן שפיץ שטראָם אז אַ טעסט צו מעסטן ווי שמאַל זיינען די לופּט וועגן. מיר ווייסן אז ווען עמעצן מיט אַזמאַ אָדער כאַרכל איז אין קאָנטאַקט מיט אַן צינדלען עס קען מאַכן די מוסקלס אַרום די לופּט וועגן זאָלן זיי ענג קוועטשן. אויב לופּט וועגן זיינען שוין אַנגעריסן זיי קענען שוין זיין זייער צוקן און ענג.

מיר מעסטן שפיץ שטראָם קעגן אייער וווקס, פּדי צו זען וואָס מיר דערוואַרטן איר זאָלט בלאָזן. אויב איר ווייסט אייער פּערזענלעכער בעסער, איר קענט ניצן שפיץ שטראָם אין שטובּ פּדי צו וויסן אויב איר דאַרפּט אייער בלוי איינאַטעמער.



איין אופן פֿון שפיץ שטראָם מעטער.

גרויס דרוק אין אנדערע שפראכן

די אינפֿארמאציע קען זײַן פֿאַראַנען אין אַלטערנאַטיוו פֿאַרמאַטן, אַזוי ווי גרינג לייענען אָדער גרויס דרוק, און מעג זײַן פֿאַראַנען אין אַלטערנאַטיוו שפראַכן, אויף בקשה. פֿאַר מער אינפֿארמאציע, רעדט מיט אײַער קליניקאַל מאַנשאַפֿט.

זאָג אונדז וואָס איר מיינט.

שיקט אונדז אַ Tweet NHSBartsHealth@
רעדט מיט אונדז דורך [facebook.com/bartshealth](https://www.facebook.com/bartshealth)
לאַזט אַפּרוּף אויף NHS Choices www.nhs.uk

פֿאַציענט עצות אין פֿאַרבינדונג באַדינונג (PALS)

ביטע קאָנטאַקטירט אונדז אויב איר דאַרפֿט אַלגעמיינע אינפֿארמאציע אָדער עצות וועגן [Trust services: www.bartshealth.nhs.uk/pals](http://www.bartshealth.nhs.uk/pals)

פֿאַררופּן: BH/PIN/1201
אויסגאַבע דאַטע: 26.04.2023
אונדזערע פֿאַציענט אינפֿארמאציע פֿליבעטל זײַנען איבערגעקוקט יעדע דרײַ יאָרן.

