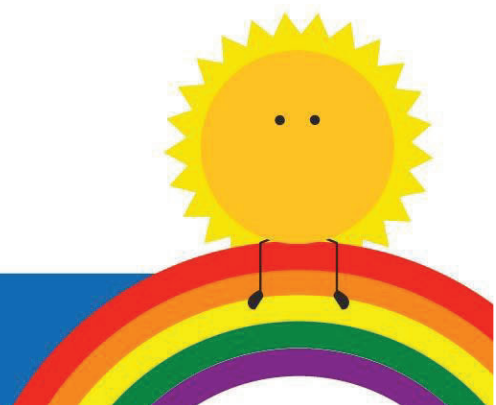


Àlàyé nípa aláìsàn

# Àìsàn Ásímà & Èémí-onífèé (wheeze)

Bí ọ ẹ leè tójú ọmọ rẹ dárádára



# Lílò Salbutamol (ifásímú aláwò búlúù)látit ọ́jú àìsàn èémí-onifèé (wheeze) ní ilé

Nígbàtí ọmọ rẹ bá ní àìsàn mímí pèlú ìnira, ó ẹ̀şẹ̀ pàtàkì látí lo ifásímú aláwò búlúù látí t ọ́jú àwọn ààmi àìsàn yíí. Àtẹ̀ isofúnni yíí lè darí itọ́jú ní àkókò ikòlù àìsàn Ásímà, ó sì tún lè ràn ọ́ ọwọ́ látí dínọ́jú kù bí ara ọmọ rẹ bá ẹ̀şẹ̀ n yá sí i. Ó ẹ̀şẹ̀ pàtàkì látí máa yẹ̀ àwọn àmì àìsàn (symptoms) ọmọ rẹ̀ wò déédéé, ó kéré tán, ní wákàtí mērin mērin látí rí i dájú pé ara rẹ̀ n yá. Èyí ẹ̀şẹ̀ pàtàkì gan-an ní alẹ̀ àti wípé o le j nkàn àlókò ní ọwọ́rkùtùkùtù.



**Şe àyèwò ọmọ rẹ̀**  
Şe wọn ò lèè mii dáadáa tàbí wọn n mí pèlú ìnira?  
Şé wọn n mí pèlú agbára káká?

**Bèni bí?**

- Fún ní **póòfú meji (2 puffs)** eyọkan nígbà kan nípa lílo spacer.
- Şe àtúnnyèwò idáhùn wọn lẹyin isẹjú márùn-ún sí mēwàá (5-10 minutes).
- Tí kò bá sà, fún ní **póòfú meji (2 puffs)** míràn kí o sì tún yẹ̀ wò lẹyin isẹjú márùn-ún sí mēwàá (5-10 minutes).
- Tí kò bá sà síbẹ̀, fún tó **póòfú mēwàá (10 puffs)** kí o sì tún yẹ̀ ẹ̀ wò lẹyin isẹjú márùn-ún sí mēwàá (5-10 minutes).

**Rára?**

- Wọn kò nílò ifásímú aláwò búlúù wọn.
- Máa ẹ̀şẹ̀ àtúnnyèwò wọn ní ó kéré tán wákàtí mērin mērin fún wákàtí méjìlá.
- O gbòdò yẹ̀ àwọn ọmọ tí ara wọn tí n yá àti àwọn tí ara wọn le wò déédéé şùgbón o kò ní látí jí wọn lójú oorun.

**Tún ọmọ rẹ̀ yèwò**  
Şé o **sì tún** n ẹ̀şẹ̀ àniyàn nípa bí ọmọ rẹ̀ ẹ̀şẹ̀ n mí bí?

**Bèni bí?**

- Fún ní pòòfú tó tó **mewa (10 puffs)** ti ifásímú aláwò búlúù, eyọkan nígbàkan, nípa lílo spacer, lẹyin èyí
- **PÈ FÚN IRANLỌWỌ NÍ KÁNKÁN!**
- Pe 999 tàbí kí o lọsí Ẹ̀ka Pàjáwìrì

- Jòwọ̀ şakosilẹ̀ àwọn àyèwò rẹ̀ àti itọ́jú salbutamol nínú iwé àkòşilẹ̀ tó wà lójú iwé tó tẹ̀ lé e.
- Máa mú iwé náà lọ síbi tí dókítà bá ti yẹ̀ ẹ̀ wò.

- Ní ìgbà tí àìsàn náà bá wọ ọmọ rẹ̀ lára gan, ó lè nílò ifásímú aláwò búlúù náà ní wákàtí mērin mērin.
- Àìnílò rẹ̀ **ní gbogbo ìgbà** jẹ̀ àmì pé ara ọmọ rẹ̀ ti n yá..
- Nínílò rẹ̀ **ní gbogbo ìgbà** leè túnmò sí pé wọn nílò iranlọwọ̀ ilera ní kiákíá: Pe 111, kí o lọ rí GP rẹ̀, tàbí kí o lọ sí ilé iwòsàn pàjáwìrì tí o bá n kominú.
- **Tí o bá rò pé ara ọmọ rẹ̀ koyá rará pe 999**

Bí o kò bá lè gbọ̀ iró àìsàn èémí-onifèé (wheeze), mímí pèlú ìnira ọmọ rẹ̀ tàbí ọdọmọdẹ̀ naa lè jẹ̀ àmì pàtàkì lati jẹ̀ kí o mò pé ọ̀nà tí èémí gbà kojá ti dín kù tàbí tínrín sí. Şàyèwò kóòdù QR fún àpẹ̀rẹ̀. tàbí şàbèwò sí: <https://tinyurl.com/breathlesschild>



## Àkọsílẹ̀ nípa àwọn àmì àìsàn (symptoms) àti lílo ifàsímú:

Eyi jẹ aṣẹ fun lilo lakoko ti o n bọlowo lati ikolu ikolu, boya omọ re ti nilo ile-iwosan tabi rara. O le mu eyi lo si atunyewo ikolu omọ re \*

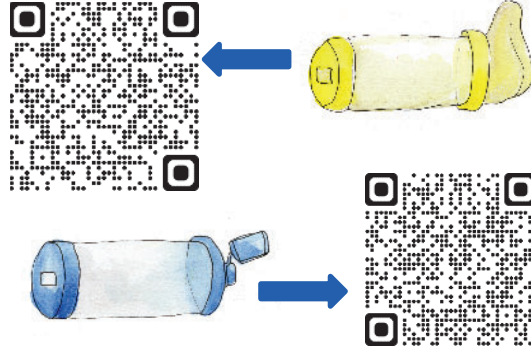
| Ojọ  | Ákókó | Njẹ o ní àmì kankan bí? | Iye pọ̀fù tí o gbà |
|--|-------|-------------------------|--------------------|
|  |       |                         |                    |
|  |       |                         |                    |
|  |       |                         |                    |
|  |       |                         |                    |
|  |       |                         |                    |
|  |       |                         |                    |
| Ó ti tó ojọ kan 1 tí wọn ti dáa sílẹ̀ kúrò nílẹ̀ iwòsàn - iye pọ̀fù tí o nílò lati fún omọ re yẹ kó máa dín kù. Bí o bá sìn fún ní pọ̀fù mewa ní wákàtí mērin mērin, jòwọ padà sí ẹka ti Pàjáwìrì. |       |                         |                    |
|  |       |                         |                    |
|  |       |                         |                    |
|  |       |                         |                    |
|  |       |                         |                    |
|  |       |                         |                    |
|  |       |                         |                    |
| Ó ti tó ojọ méjì bá yí tí wọn ti dá a sílẹ̀ nílẹ̀ iwòsàn - iye pọ̀fù (puff) àti iye igbà tí wọn nílò re yẹ kó dín kù. Bí o kò bá rí bẹ̀, kàn sí GP re, tẹ 111 tàbí lo sí ẹka Itójú ti Pàjáwìrì.    |       |                         |                    |
|  |       |                         |                    |
|  |       |                         |                    |
|  |       |                         |                    |
|  |       |                         |                    |
|  |       |                         |                    |
|  |       |                         |                    |
| Sé inu re dùn pé ara omọ re/òdómọde naa ti n padà sí ipò tó yẹ kó wà tàbí sé wọn sìn nílò ifàsímú aláwọ̀ búlúù lẹ̀pẹ̀ igbà? Tó o bá n ṣàníyàn, jòwọ kàn sí dókítà GP re tàbí sí kí o pe 111        |       |                         |                    |

\* O se pataki lati se atunyewo nipase G.P. adase lehin ikolu - yipada si oju-iwe 5 fun alaye diẹ sii.



## Bí a ɛe lèe lo ifàsímú pèlú spacer

Ɛe àyèwò àwọn kòòdì QR wònyí pèlú kámèrà fòònú alágbèéká, tàbí wo línkì tó wà nísàlẹ̀ yíí láti rí ilànà bí a se le lo ifàsímú pèlú mask àti spacer ẹlẹ̀nù:

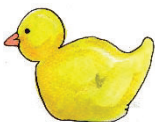


<https://www.asthma.org.uk/living-with/inhaler-videos/spacer-no-mask>

1. Mi ifàsímú náà papọ́ kí o sì yọ̀ ìdérí rẹ̀.
2. Fi ifàsímú náà sínú ihò tó wà ní ìparí spacer náà.
3. Fi ìbòjú náà bo ojú ọmọ náà tàbí kí o fi mouthpiece sí ẹnù rẹ̀, kó o sì rí i pé ó dí dáadáa (o yẹ́ kí ọpọ̀ àwọn ọmọ tí wọn lé ní ọdun mẹ́ta le lòó láì ìbòjú)
4. Tẹ ifàsímú náà lẹ̀ẹ́kan, kí o sì fún ọmọ náà láàyè láti rọra mí fún ó kéré tán ìgbà márùn-ún (tàbí kí ó rọra kàá òhà láti ookan dé mẹ́wáá) bí wọn se ń fi spacer mí
5. Yọ ifàsímú kúrò kí o sì gbòń-ọń.  
Dúró fún ìṣẹ́jú kan 1 kó o tó fún n pọ̀ọ̀fù (puff) kejì

Tún àwọn ìgbésẹ̀ 1 sí 5 náà gbèé bí ó bá nílò pọ̀ọ̀fù síí.  
A gbòdò fọ̀ àwọn spacer onírọ̀bà kí á tó lò ó fún ìgbà àkókò àti lẹ́yìn náà lóṣoṣù níbaámu pèlú àwọn ilànà ilé-ìṣẹ̀ tó pèsè rẹ̀.

**Ó yẹ́ kó o máa fọ̀ spacer rẹ̀ lóṣoṣù.** Tú spacer rẹ̀ palẹ̀, kó o sì fi fọ̀ò ninu omi gbígbóná àti ọṣẹ̀ (bí ìgbà tí o bá n fọ̀ abọ̀).



Fi sílẹ̀ kí ó gbẹ̀, jòwọ̀ má ɛe raá gbẹ̀ tàbí o lèe lo asọ kan - ó jẹ́ kí inú náà dúro digbí àti wípé òògùn náà ni yíò dúró pa sínu àlàfo náà!

Bí ifàsímú rẹ̀ kò bá dàbí èyí tó wà nínú àwòrán tó wà lókè yíí, tàbí tí kò bá jọ pé ó n ɛ́ṣẹ̀ pèlú spacer, o gbòdò wádìí lọ̀dò dókítà rẹ̀ tàbí nọ̀sì rẹ̀ bóyá ó DÁRA fún ọmọ rẹ̀.

[www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk) ní àwọn fọ̀nrán tó ń fi bí wọn ɛe ń lo àwọn ohun èlò ifàsímú hàn.



## Kini lati   lehin ikolu ik -f     

Ti  m  r  ba ti ni ikolu ik -f  /funfun, boya w n nilo ile-iwosan tabi rara, w n nilo lati rii laarin aw n ojo die ni G.P. iwa.

Eyi ni igba miiran ti a pe ni ikolu lehin ikolu tabi atunyewo “wakati 48”.

### Eyi ni lati:

·  ayewo ti won ti wa ni b lowo daradara

· Lati ni oye ohun ti o fa ikolu ati iranlowo   idiwo miiran

Lati rii boya  m  r  le nilo aw n oogun ojoojum  w n yipada, ati rii daju pe o ni to ni ile lati toju w n daradara

  imudojuiw n eto ik -f    m  r , ati   iranlowo fun   ni igboya nipa lilo r .

##  sofunni ni onirurur  ed 

    f n  alagb  k  lati  ayewo k odu QR yi k  o l  r  iw  pel b  yi ni aw n ed  mi.



Aw n fidio wa fun ayewo bi  m  r    n mi, on  lati lo if sim ati aw n imor n.

<https://tinyurl.com/NELasthma>

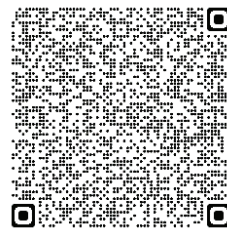


## Aw n il ew  t  n k  aw n t  ni  is n  sim  m ra

  il ew  y n j  il ew  t  n k  aw n t  ni  is n ik  semisemi m ra bi?

### Il -iw  yi y  ki  :

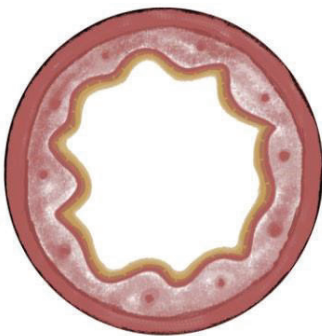
- M  p  on   is n  sim  ati p  o ni ed  iw   b  fun  is n  sim / e mi-onif   (wheeze)
- M  ibi ti if sim  ati spacer p jawiri r  w  ki w n si t n m  bi o  le l o.
- M   ni t  y  k  o s  fun ti ok n r  k  b  bal  l ri  ro  m  r 
- M  nigbat    b   p jawiri



## Kí ní n jẹ èémí-onífèé (wheeze)?

Èémí-onífèé (wheeze) jẹ ọkan lára àwọn àmì pàtàkì àìsàn Ásímà, àmọ́ ó tún máa ń wáyé nínú àwọn àìsàn mìíràn tí kì í ẹ àìsàn Ásímà. O leè ẹlẹ ní èyíkèyí ọjọ orí. Ó jẹ ohùn ìsúfèé tí ó máa ẹlẹ nípasẹ́ dídí àwọn ọ̀nà atẹ̀gùn (àwọn ọ̀pá oníhò tí a fín mí).

A lè gbọ́ èyí lẹ́kòòkan nípasẹ́ **stethoscope**. Ó ní ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ ohun tó n fà á, tí tí kan àwọn kòkòrò àìsàn. Bí o kò bá lè gbọ́ bí èémí-onífèé, tó o bá kíyè sí i pé ọmọ ẹ ń mí pẹ̀lú ìníra, èyí lè jẹ́ àmì pàtàkì lati fi hàn pé ọ̀nà tí atẹ̀gùn ń gbà wọ́lẹ́ ẹ̀ ti tínrín tàbí dín kù.



### Àìsàn Ásímà tí a kápá ẹ̀.

Nini àìsàn Ásímà tabi èémí-onífèé (wheeze) kò túmọ́ sí pé igbà gbogbo ni wàá máa níṣòro láti mí Tó o bá n lo oògùn ẹ̀ bó ẹ̀ wà lákọ̀sílẹ̀ fún ọ̀, o lè máa mí dáadàa nígbà gbogbo.



### Àìsàn Ásímà tí a kò ẹ̀kóso ẹ̀ dáradára

Nígbà tí nńkan ò bá lọ bó ẹ̀ ẹ̀, àwọn ọ̀pá oníhò tí a fín mí á bẹ̀rẹ́ sí í wú (pọ̀n, wú, ó ní egbò, ó sì máa ń dun ni gan). Wọ̀n tún máa ń mú kí ikun ati gbígbọ̀n láìròtẹ̀lẹ̀ túbọ̀ pọ̀ sí i, èyí tó túmọ́ sí pé ó ẹ̀é ẹ̀ kó o máa wú ikọ̀.



### Ìkọ̀lù àìsàn Ásímà

Èyí fi ọ̀pọ̀ èémí ẹnì kan tó ní ìkọ̀lù náà hàn. Inú ọ̀pá túùbù náà pọ̀n, ó légbò, ó sì tun wú débi pé ọ̀nà fún afẹ́fẹ́ láti jáde tàbí wọ́lẹ́ dí pa, èyí tí ó ń dènà wíwọ́lẹ́ àti jíjade atẹ̀gùn pẹ̀lú ìròrùn. Afẹ́fẹ́ á wá gba inú ẹ̀ kojá, á sì máa mú ohùn èémí-onífèé wá (súfèé). Ikun ti pọ̀ ju ti tẹ̀lẹ̀ lọ, èyí sì n mú kí igbá àyà náà túbọ̀ máa gbóná tabí fúnni sí.



**Bí oògùn náà ẹ n ẹiẹ, ìdí tó fi n ẹiẹ àti ìgbà tó n ẹiẹ:**  
 Ìfàsímú alákooso (controller inhaler) máa n **DÓOLÀ ẸMÍ**. Tí o bá lòò lójoojúmọ nìkan ni yíò ẹiẹ



**Kò LÉWU, kò ní jẹ kó o nílò ìfàsímú aláwọ̀ búlúù rẹ̀ mọ̀, yóò sì jẹ kí ara rẹ̀ le.**

- Ó ma jékí ìfàsímú aláwọ̀ búlúù rẹ̀ **ẹiẹ dára jùlọ nígbà ìkọ̀lù àìsàn Ásímà**
- Ó máa dènà àwọn ohun tó máa n fa àìsàn àìsàn Ásímà tí eléyíí tó ma n fa ìkọ̀lù
- Kò ní jẹ kó o nílò àwọn oògùn tó n fúnni lókun tàbí kó o lọ sílé iwòsàn
- Ó máa n lọ tààràtà sínú ẹdọ̀fóró níbi tí wọn ti nílò rẹ̀
- **Kí tètè ẹiẹ, ẹ̀gbọ̀n ó n ẹiẹ dáadáa - lòò nígbàgbogbo**

Ìfàsímú aláwọ̀ búlúù jẹ ìtọ̀jú **ÌGBASILẸ**, lòò pẹ̀lu àwọn ààmi àìsàn nìkan



**LÍLÒ L'ÁPỌ̀JÙ NÍ GBOGBO ÌGBÀ:**

Tí o bá lò ó ju ẹ̀meji lọ lósẹ̀ kan, o fi hàn pé o kò lè kápá àìsàn Ásímà náà dáadáa.

Ó lè bo àwọn àmi tó fi hàn pé Ásímà rẹ̀ ti burú sí i

Ó lè mú kí salbutamol (ìfàsímú aláwọ̀ búlúù) má ẹiẹ dáadáa

Ó lè fa àwọn àbájáde tí kò dára bíí kí ọkàn rẹ̀ máa lù ní kánkán àti kí ara rẹ̀ máa gbọ̀n .

**NÍNÚ ÌKOLÙ ÀÌSÀN ÁSÍMÀ:**

Lò **pọ̀fù TÓ TÓ mẹ̀fà ní wákàtí mẹ̀rin mẹ̀rin fún wákàtí mẹ̀rìlèélógún** tí o bá nílò rẹ̀.

**Tí o bá nílò rẹ̀ sì tùmọ̀ sí pé o ti wà ní ipò pàjáwìrì .**

O gbọ̀dọ̀ tẹ̀lé ètò èémí-onífèé (wheeze) rẹ̀ kí o sì wá ìrànwọ̀

**Àtúnlò**àwọn oògùn tó pọ̀ gan - an (6 - 10 puffs) nílò àbójútó ní ilé iwòsàn.

**NÌ ÌGBÀ ÌMÚPADÀBÒSÍPÒ**

Lo ìfàsímú aláwọ̀ búlúù náà fún pọ̀fù (puff) mẹ̀fà bí ó bá ẹ̀ nílò rẹ̀ sí títí yóò fi padà sí bó ẹ̀ wà tẹ̀lẹ̀. Tí o bá nílò rẹ̀ ní wákàtí mẹ̀rin mẹ̀rin tàbí jù bẹ̀ẹ̀ lọ tùmọ̀ sí pé àìsàn Ásímà náà kò tii dáwọ̀ dúró – wá ìtọ̀jú ìlera lọ.

## Adèná tabí Ìfàsímú Tí n Dari

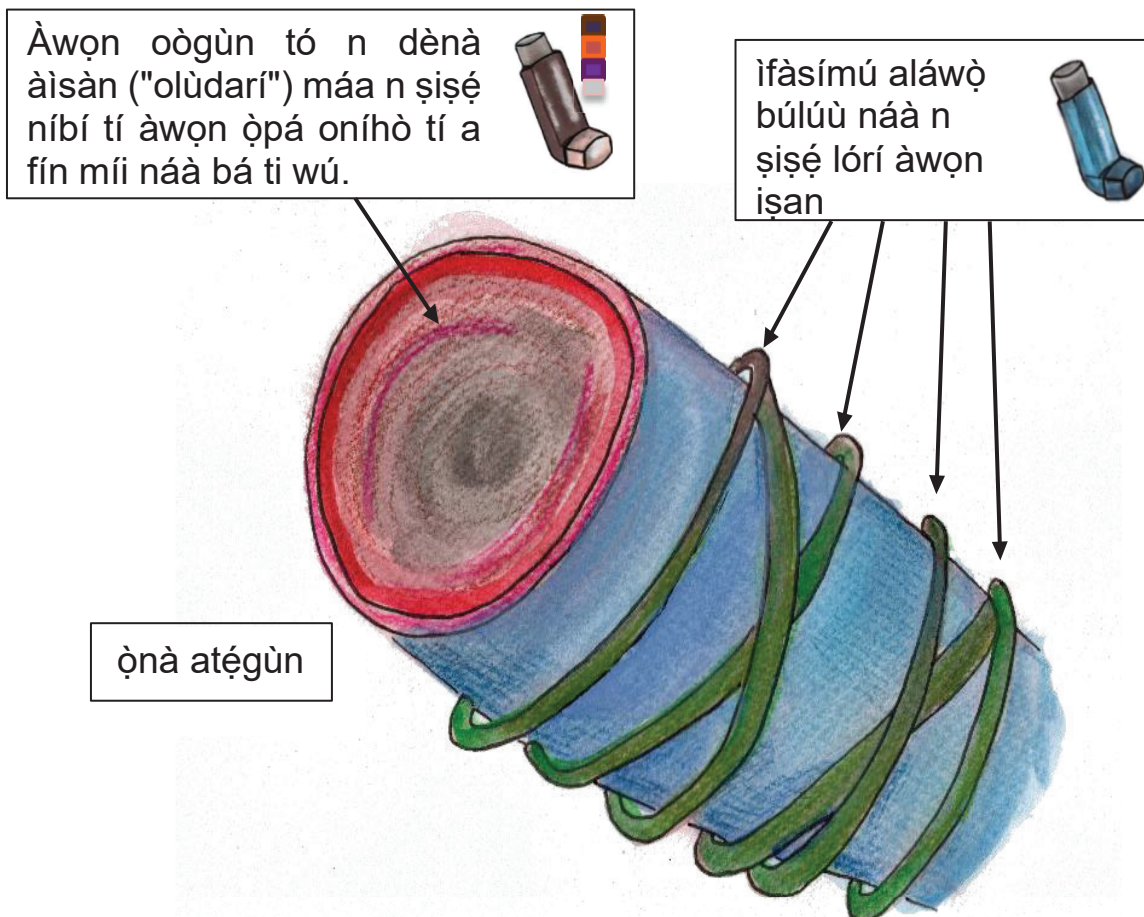
Ìfàsímú yíí (tó sáà maa n ní àwò burahun, àwò àlùkò tabí àwò osan) maa n mú kí wíwú tó wà nínú ònò atégùn rọlẹ̀. Ó maa n fi sùúrù şişẹ̀, àmò èyí ni ìtọ́jú tó maa n yanjú işòro tó wà nídíí rẹ̀. Ìdí nìyí tí a fi GBÓDỌ̀ maa fún un ní, pẹ̀lú spacer kòdà nígbà tí ara wa bá le.

## Èrọ Ìfàsímú Tó N Gbani nígbà Ìkọ̀lù tabí èyí Tó N Tu Ẹ̀ni Lara

Èrọ Ìfàsímú yíí maa n jẹ̀ aláwò búlúù. Ó maa n şişẹ̀ lóri àwọn işan tó wà ní àyíká àwọn ọ̀pá oníhò tí a fín mí. Wọn dà bí rọ̀bà; ara wọn sáà maa n balẹ̀, àmò nígbà tí àìsàn bá kọ̀ lù wọn, wọn lè mú kí ọ̀nà atégùn dí pa, èyí á sì mú kó şòro fúnni láti mí. Atégùn tó n wọ̀lẹ̀ pẹ̀lú ìnira maa n dún bíi ifé, ọ̀n náà la sì n pè ní èémí-onífèè (wheeze).

Èémí-onífèè (wheeze) jẹ̀ iró tó maa n wá látinú ọ̀nà atégùn tó wà ní isàlẹ̀, nígbà tá a bá mí jade láti ọ̀nà èémí tó fún pò.

Ìfàsímú naa yoo mu kí àwọn işan ara sinmi, á sì şí àwọn ọ̀nà èjẹ̀ sílẹ̀ kí aféfẹ̀ lè wọ̀lẹ̀ bó şe yẹ̀. Ìfàsímú yíí maa n yára şişẹ̀ nígbà tí wọn bá nílò rẹ̀, àmò kò lè dèná ìkọ̀lù bíi Ìfàsímú olùdàrí (controller) şe n şe.





## Àwọn okùnfà

Àwọn ohun tó sáà maa n fa èyí ni àwọn ǹkarb́í ojú (èyí lè gbóná, tutù, gbe, gbe, ijì, ijì òjò – ohunkóhun, ní tòótó...). Fún àwọn kan tó ní àisàn ásímà, ìṣòro tí àyípadà ojú ojó maa n fà ju ìṣòro ojú ojó fúnra rã.

Àwọn ǹkamírán tó túmáan fàwọn àisàn náà ni àwọn óunjẹ tí ara kì í fẹ eruku, irun ẹranko, iyédòdò olú, eré imárale, ààrara, im̀lára, bí omi inú ara ẹ maa n yí padà, òtútù àti àwọn kòkòrò àisàn míí. Ìwònyí yàtò fún gbogbo èniyàn. Ó ẹ pàtàkì pé lati mọ àwọn ohun tó n ẹ okùnfà ìkòlù (triggers) àti bí o ẹ lè yera fún wọn tàbí dín wọn kù.

Àwọn ohun tí kò bá ni lára mú l'àyíká maa n ẹkóbá fún ò àfẹfẹ gbogbo èyàn nígbà mí, ó tí lè lè búru fún àwọn àwọn tó ní àisàn Ásímà. Lára àwọn ohun tó n fa ìrira yí ni èéfín tábà, sìgá alágbèéká, Ìdòtí inú afẹfẹ, òrinrin àti irà. Ìdòtí inú afẹfẹ jẹ okùnfà ìkòlù tí à n kẹkọ sí i nípa rẹ lójoojúmọ. Àwọn èéfín tó n jade látinú okòkò olórí ohun tó n ba afẹfẹ sí lè ẹkóbá fún àwọn ẹrò okò àti àwọn tó n rìn lójú ònà.

### Àwọn àbá láti dín ipa tí ìdòtí inu afẹfẹ n ní kù:

Maa lo àwọn òpópónà àti ònà tí kò fi ẹsí ijambá okòkò ẹyí ẹ pàtàkì gan-an nígbà tó o bá n lo sílèwé tàbí tó o bá n padà ẹ. Tó bá ẹ ẹ ẹ, maa rinrin àjò láwọn àkókò tí kò bá sí ẹrò púpùjú ònà. Gbá gbogbo ìdílẹ lámòrán lati rìn kààkiri tabi gun kẹkẹ scooter ju ti ẹ, nítorí pé ìdòtí inú afẹfẹ maa n pọ ninu okò ti ita lo. Ó tún n dín ìdòtí inú afẹfẹ kù fún gbogbo èyàn.

Ìwọ (tàbí àgbàlagbà tó súnmọ) lè forúkọ silẹ fún àwọn ìtanijí ìdòtí inú afẹfẹ eléyí tí kò léwu láti hàn lórò alágbèéká kan [www.cleanairhub.org.uk](https://www.cleanairhub.org.uk) Gbìyànjú láti maa lo àwọn ohun èlò ìwòmọ tí kò ní òrùn dídùn, tí kò sí ní kẹkẹ púpùjú. Àwọn ǹkan wọ á jẹ àyíká inú ilé r ẹ dára sí i.



<https://www.cleanairhub.org.uk/tower-hamlets>  
fún àwọn itanilólobó, àti láti forúkọ silẹ fún àwọn

### Sìgá mímu

A mọ pé èéfín sìgá àti àwọn èéfín mírán kò dára fún ẹdòfóro wa. Fún ìrànlowó láti dáwọ sìgá mímu dúró, lo sí [www.smokefree.org](http://www.smokefree.org) tàbí kí o bá GP rẹ sọrò eléyí ti inú rẹ yíò dùn láti ẹrànwọ.



Se àyèwò kóòdù QR yí láti ẹbẹwò sí ojú-ewé ìtākùn àgbáyé yí



## Ìwé ìrinnà Ìlera Oní-díjíta

Ìwé ìrinnà Ìlera Oní-díjíta jẹ ohun èò alágbèéká fún àwọn ọ̀dómọ̀dé, àwọn ọ̀dọ̀ àti àwọn àgbàlagbà.

### Ìtojù àìsàn Ásíma rẹ ní ìkàwọ̀ rẹ:

- Mára gbé ètò ìtojù àìsàn Ásíma rẹ kiri
- Mọ ohun tó yẹ kó o ẹ se nígbà tí ìkọ̀lù bá wáyé.
- Rán ara rẹ létí láti lo oògùn rẹ
- Gba ìtànijí nípa ẹ̀gbọ̀n ọ̀dòdó (pollen) àti ìdọ̀tí inú afẹ́fẹ́ níbi tó o bá wà.

### Ẹ̀ se ìgbàsílẹ̀ rẹ̀ níbí:

Se àyẹ̀wò kóòdù QR yíí láti se ìgbàsílẹ̀ nínú App store àti Google Play



Digital  
Health  
Passport

**NHS**  
England

**UCLPartners**  
Academic Health Science Partnership

TinyMedicalApps.

## Asthma + Lung UK

Èka tó n ẹ̀tọ̀rẹ̀ àánú yíí ní àwọn ohun èèlò tó wúlò gan-an fún ìwọ̀ àti ìdílé rẹ̀. Wọ̀n ní àwọn ìlā ìrànlowọ̀ nípasẹ̀ ímeèlì, ẹ̀rọ ìbáńisọ̀rọ̀ àti whatsapp:

Ímeèlì: [helpline@asthmaandlung.org.uk](mailto:helpline@asthmaandlung.org.uk)

Whatsapp: 07999 377 775

Èrọ ìbáńisọ̀rọ̀: 0300 222 5800

### Bí èdè Gẹ̀ẹ̀sì kì í bá ẹ̀ se èdè ìbílẹ̀ rẹ̀:

Wọ̀n tún n pèsè ìrànlowọ̀ ní àwọn èdè mìíràn.

O lè pè wọ̀n, kó o sì sọ orúkọ rẹ̀, nọmbà ẹ̀rọ ìbáńisọ̀rọ̀ rẹ̀ àti èdè tó o fé.

Wọ̀n á pè ẹ̀ padà pẹ̀lú atúmọ̀ èdè tàbí ọ̀gbufọ̀.

Wọ̀n ní àwọn nọ̀sì àkọ̀şẹ̀mọ̀şẹ̀ lóri ẹ̀rọ alágbèéká àti àwọn ìkànnì ìrànlowọ̀ ti whatsapp, ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ àwọn fónràn láti leè ẹ̀ se ìrànlowọ̀ lóri ọ̀nà tó dára jù láti lo àwọn ifàsímú rẹ̀, wọ̀n ní àjọ fún ìmọ̀ràn àti àtilẹ̀yìn ti orí ayélujára, àti pé wọ̀n leè fi àwọn èdà ìwé ti àlàyé ráńsẹ̀ sí ọ̀.



## Ṣíṣàyèwò ìṣòro tó wà nípa mímí

Ó ẹ̀ se pàtàkì láti mọ́ bí o ẹ̀ se lè mọ́ pé ọmọ ẹ̀ rẹ̀ ní ìṣòro láti mí. Àwọn àmì díẹ̀ wà tá a lè rí lára ọmọ kan tó ní jìjàkadì tàbí tiraka:

- **Ìpadàsẹ̀hìn** - èyí ni ìgbà tí ẹ̀ lè rí i tí awọ ara ẹ̀, tí fà sẹ̀yìn ní àárín tàbí lábẹ̀ àwọn egungun ìhà. Nígbà míí, èyí lè wà ní àárín àyà, èyí sì jẹ̀ àmì tó n kóni lẹ̀kàn sókè.
- **Tracheal Tug** – eléyíí ni nígbà tí ọ̀rùn **yí sí ọ̀nà atẹ̀gùn. Àwọn ọ̀mọ́dẹ̀** tún lèè máa fi orí wọn ẹ̀rẹ̀ kí wọn sì **tan-an àwọn ihò imú wọn.**
- **Ṣé wọn lè sọ̀rọ̀ tàbí ẹ̀ wọn lè jẹ̀un?** Ó ẹ̀ se pàtàkì láti ẹ̀kíyèsí bóyá ọ̀mọ ẹ̀ rẹ̀ lè sọ̀rọ̀ ní ọ̀nà tí wọn máa n gbà sọ̀rọ̀ - ẹ̀ se ó lè sọ̀ gbogbo gbólóhùn kan tán, ẹ̀ se ó kàn ní lo ọ̀rọ̀ kan ẹ̀so - tàbí kó má sọ̀rọ̀ rárá?

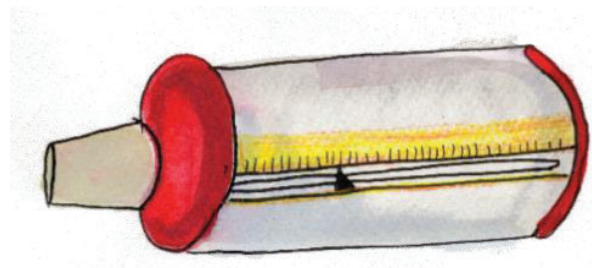
## Ìṣàṅ tó ga jù lọ́ tí ó máa n jáde láti ara ("Ìwọ̀n ìṣàṅ tó ga jù lọ́")

Nígbà tí ọ̀mọ ẹ̀ rẹ̀ bá ti lèè ẹ̀ se èyí, a lè gbìyànjú lílo Ìwọ̀n ìṣàṅ tó ga jù lọ́.

Ìwọ̀n ìṣàṅ tó ga jù lọ́ jẹ̀ ọ̀ṣùwọ̀n bí atẹ̀gùn tóyara ẹ̀ se kojá nípasẹ̀ àwọn ọ̀nà atẹ̀gùn (àwọn ọ̀pá oníhò tí a fín míí). A máa n wọ̀n ní Ìwọ̀n àwọn lítà ní ìṣẹ̀jú kan (l/min). O lèè gba àwọn oríṣíríṣi ọ̀ṣùwọ̀n míta, ẹ̀ se gbọ̀n wàá máa rí nọ̀mbà gbà nígbàgbogbo gégébi àbájáde tàbí èsì. Ó máa n ẹ̀rànwọ̀ láti mọ́ iye tó o sáà máa n rí àti iye tó dára jù lọ́.

A máa n lo ọ̀ṣùwọ̀n ìṣàṅ tí ó ga jùlọ́ bí ìdánwò láti wọ̀n **bí àwọn ọ̀nà atẹ̀gùn náà ẹ̀ se kéré tàbí dí tó.** A mọ́ pé nígbà tí ẹ̀ni kan tó ní àìsàn Ásímà tàbí tí ó n mí pẹ̀lú ìnira bá fara kan ohun àwọn ohun tí ní ẹ̀ se okùnfà wọ̀n, ó lèè mú kí àwọn ìṣàṅ tó yí ọ̀pọ̀ èémí ká fún ọ̀ gan-an. Tí àwọn ọ̀nà atẹ̀gùn bá ti wú tán, ó lèè máa ẹ̀ se nkàn tí a kò rò tẹ̀lẹ̀ kó sì di pẹ̀pẹ̀pẹ̀pẹ̀.

A máa n díwọ̀n ọ̀ṣùwọ̀n yíí sí ibi tó bá ga dé, ká lèè ríí ohun tí à n rò pé wàá fẹ̀ fọ̀n jáde. Bí o bá mọ́ ohun tó dára jù lọ́ fún ara ẹ̀, o lè lo ìyí tó pọ̀ jù lọ́ nílé láti mọ́ bóyá o nílo ìfàsímú aláwọ̀ búlúù ẹ̀.



Ìrú kan ti ọ̀ṣùwọ̀n ìyí tó ga jùlọ́.

## Àtẹ́jádẹ̀ tó tóbí àti àwọn èdè mìíràn

Àláyé yíí ní a leè mú kó wà níkalẹ̀ ní àwọn àgbéjade mìíràn tó dàbí ó rọ̀rùn láti kà tàbí tẹ̀ jádẹ̀ síbí tó tóbí, ó sì lè wà ní àwọn èdè mìíràn, bí a bá bèèrè fún un. Tó o bá fẹ̀ àláyé tàbí ìsofúnni síwájú sí i, lọ bá ẹgbẹ̀ ètò ìlera rẹ̀.

## Sọ ohun tí o rò fún wa

Te àtẹ̀ránṣẹ̀ síwa lórí **@NHSBartsHealth**

Báwa sọ̀rọ̀ nípasẹ̀ [facebook.com/bartshealth](https://www.facebook.com/bartshealth)

Fi èsì sílẹ̀ lórí àwọn Àṣàyàn tàbí Ìpinnu NHS [www.nhs.uk](https://www.nhs.uk)

## Ìrànlọ̀wọ̀ Ìmọ̀ràn fún Àwọn Aláìsàn àti Iṣẹ̀ Àjọṣe (PALS)

Jọ̀wọ̀ kàn sí wa tí o bá nílò àláyé gbogbogbò tàbí ìmọ̀ràn nípa àwọn iṣẹ̀ ìgbékẹ̀lẹ̀: [www.bartshealth.nhs.uk/pals](https://www.bartshealth.nhs.uk/pals)

Ìtọ̀kasí: BH/PIN/1201

Ojọ̀ tí atẹ́jádẹ̀: 26.04.2023

À máa n ṣàyẹ̀wò gbogbo ìwé ìsofúnni tó wà fún àwọn aláìsàn wa ní gbogbo ọ̀dún méta méta.

