

नाम: Name: _____

डाक्टर का नाम: Doctor's Name: _____

नियंत्रित Controlled



आराम से सांस ले सकते हैं
Breathe well

रोज कि प्रवृत्तिया बिना खांसे करो
Do daily activities normally without coughing



कितने पफ
puffs

कितने पफ
puffs

विशेष
Other: _____



कितने पफ
puffs

कितने पफ
puffs



चेतावनी Caution



नींद में से उठने पर सांस लेने में तकलीफ
Waking from sleep with trouble breathing

छाती में दर्द
Tight in chest



कितने पफ
puffs

कितने पफ
puffs

विशेष
Other: _____



कितने पफ
puffs

कितने पफ
puffs

विशेष
Other: _____

डॉक्टर को मिलना जरूरी है। Go meet your doctor



खतरा Danger



बोल नहीं सकते।
Can't speak

ब्लू पफर लेने से दर्द में राहत नहीं होती है
No relief from blue puffer

ब्लू पफर और स्पेसर का उपयोग कीजिये

Use blue puffer and spacer



1



बैठ जाइये और आराम कीजिये।
• Sit up and rest.

2



ब्लू रिलीवर का 1 पफ लीजिये,
4 बार सांस लीजिये ऐसा 4 बार कीजिये
• 1 puff of blue reliever, take 4 breaths.
Do this 4 times.

3



4 मीनीट राह देखीये।
• Wait 4 minutes.

4



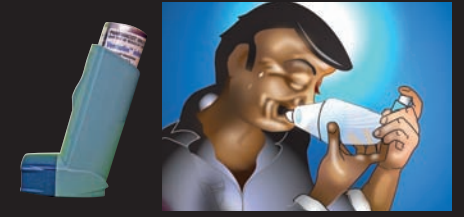
फिर भी ठीक ना लगे तो 000 फोन करे।
• If still not better, call Ambulance 000.
Repeat steps 2 & 3 until
Ambulance arrives.



खतरा Danger

ब्लू पफर और स्पेसर का
उपयोग किजीये

Use blue puffer and spacer



1



बैठ जाइये और
आराम किजीये।

- Sit up and rest.

2



ब्लू रिलीवर का 1 पफ
लीजिये, 4 बार सांस
लीजिये ऐसा 4 बार
कीजिये

- 1 puff of blue reliever,
take 4 breaths.
Do this 4 times.

3



४ मीनीट राह
देखीये।

- Wait 4 minutes.

4



फिर भी ठीक ना
लगे तो 000 फोन
करे।

- If still not better,
call Ambulance 000.

Repeat steps 2 & 3
until Ambulance
arrives.