

નામ : Name: \_\_\_\_\_

ડોક્ટર નુ નામ : Doctor's Name: \_\_\_\_\_

## નિયંત્રીત

### Controlled



સહેલાઈ થી શ્વાસ લઈ શકાય  
Breathe well

રોજની પ્રવૃત્તિઓ ખાંસ્યા વગર કરો  
Do daily activities normally without coughing



કેટલા પફ પuffs



કેટલા પફ પuffs

વિશેષ  
Other: \_\_\_\_\_



કેટલા પફ પuffs



કેટલા પફ પuffs



## ચેતવણી Caution



ઊંઘમાંથી ઉઠતાની સાથે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ.  
Waking from sleep with trouble breathing

છાતી માં દુખાવો.  
Tight in chest



વિશેષ  
Other: \_\_\_\_\_



વિશેષ  
Other: \_\_\_\_\_

ડોક્ટર ને મળવું જરૂરી.

Go meet your doctor



## ભયજનક Danger



બોલી ન શકાય.  
Can't speak



બ્લુ પફર લેવાથી દરદમાં રાહત ન થાય.  
No relief from blue puffer

બ્લુ પફર અને સ્પેસર નો ઉપયોગ

Use blue puffer and spacer



1



બેઠા થાઓ અને આરામ કરો.  
• Sit up and rest.

2



બ્લુ રીલીવર નુ એક પફ લઈ, ૪ શ્વાસ લો, એમ ૪ વાર કરો

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

3



૪ મીનીટ રાહ જોવો.  
• Wait 4 minutes.

4



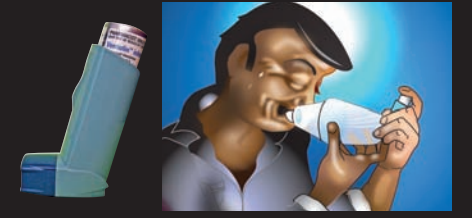
તોપણ સારું ના લાગે, તો ૦૦૦ ફોન કરો.  
• If still not better, call Ambulance 000. Repeat steps 2 & 3 until Ambulance arrives.



# ભયજનક Danger

બ્લુ પફર અને સ્પેસર નો ઉપયોગ

Use blue puffer and spacer



1



બેઠા થાઓ અને આરામ કરો.

- Sit up and rest.

2



બ્લુ રીલીવર નુ એક પફ લઇ, ૪ શ્વાસ લો, એમ ૪ વાર કરો

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

3



૪ મીનીટ રાહ જોવો.

- Wait 4 minutes.

4



તોપણ સારું ના લાગે, તો ૦૦૦ ફોન કરો.

- If still not better, call Ambulance 000.

Repeat steps 2 & 3 until Ambulance arrives.