

# হাঁপানি



## আপনি কি জানেন...?



### জনশ্রুতি

### প্রকৃত ঘটনা

অ্যালার্জি হাঁপানির সাথে সম্পর্কিত নয়।



হাঁপানিতে আক্রান্ত অনেকের অ্যালার্জিও থাকে। কাশি, শ্বাসকষ্ট এবং শ্বাসকষ্টের কারণে অ্যালার্জি হতে পারে। যখন অ্যালার্জির চিকিৎসা করা হয়, তখন হাঁপানির লক্ষণগুলি প্রায়শই বেড়ে যায়।

হাঁপানিতে আক্রান্ত শিশুরা খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করতে পারে না।



হাঁপানিতে আক্রান্ত শিশুরা ততক্ষণ পর্যন্ত খেলাধুলা করতে পারে যতক্ষণ তাদের হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে থাকে। নিয়মিত ব্যায়াম বাচ্চাদের ফিট থাকতে সাহায্য করে এবং ফুসফুসের কার্যকারিতা উন্নত করে।

যদি আপনার শ্বাসটান না হয়, তাহলে আপনার হাঁপানি নেই।



হাঁপানির উপসর্গগুলি প্রত্যেকের জন্য ভিন্ন হয়। সাধারণ উপসর্গগুলির মধ্যে রয়েছে কাশি, শ্বাসটান, শ্বাসকষ্ট, ক্লান্তি এবং বুক চাপ ধরা।

হাঁপানি বৃদ্ধির জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কারণ হল বাইরের খারাপ বায়ুর মান।



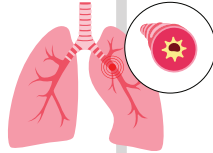
হাঁপানি বৃদ্ধির জন্য অনেক সম্ভাব্য কারণগুলির মধ্যে একটি হল বাইরের বায়ুর মান। অভ্যন্তরীণ বায়ুর মানও গুরুত্বপূর্ণ, তাই আপনার বাড়িকে পোকামাকড়, ধূলিকণা এবং তামাকের ধোঁয়া থেকে মুক্ত রাখুন।

টিকাদান (যেমন ফ্লু বা COVID-19 টিকা) হাঁপানির আক্রমণকে উদ্দীপিত করবে।



টিকাদান প্রত্যেককে সুস্থ থাকতে সাহায্য করতে পারে। হাঁপানিতে আক্রান্ত বেশিরভাগ লোকের টিকার সুপারিশ করা হয়। আপনার কোনও প্রশ্ন থাকলে একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

হাঁপানি নিরাময় করা যেতে পারে বা আপনি হাঁপানি কাটিয়ে উঠতে পারেন।



হাঁপানির কোনো নিরাময় নেই, তবে উদ্দীপকগুলি এড়িয়ে ও ওষুধ সেবন করে এটি নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

হাঁপানির ওষুধ শুধুমাত্র তখনই ব্যবহার করা হয় যখন কোনও ব্যক্তি হাঁপানিতে আক্রান্ত হয়।



ওষুধগুলি হাঁপানির উপসর্গগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য এবং সেগুলি আরও খারাপ হওয়া থেকে রক্ষা করার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হাতিয়ারগুলির মধ্যে একটি। আপনার উপসর্গ না থাকলেও প্রেসক্রিপশন অনুসারে হাঁপানির ওষুধ খান।

স্পেসারগুলি শুধুমাত্র শিশুদের জন্য।



স্পেসারগুলি সমস্ত বয়সের জন্য গুরুত্বপূর্ণ কারণ এগুলি আপনার মুখ বা গলার পরিবর্তে ওষুধটি আপনার ফুসফুসে প্রবেশ করা নিশ্চিত করতে সহায়তা করে, যেখানে সেটির প্রয়োজন।

আরও জানতে বা হাঁপানি পরিষেবাগুলি খুঁজে পেতে, [nyc.gov/health/asthma](https://nyc.gov/health/asthma) দেখুন অথবা 311 নম্বরে কল করুন।

# Asthma



## Did you know...?



### Myth

Allergies are not related to asthma.



Children cannot participate in sports if they have asthma.



If you are not wheezing, then you do not have asthma.



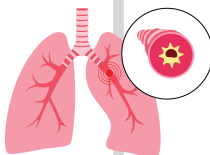
Poor outdoor air quality is the most important factor for developing asthma.



Immunizations (such as the flu or COVID-19 vaccine) will trigger an asthma attack.



Asthma can be cured, or you can outgrow asthma.



Asthma medicine is only used when a person is having an asthma attack.



Spacers are only for children.



### Fact

Many people with asthma also have allergies. Allergies can trigger coughing, wheezing and shortness of breath. When allergies are treated, asthma symptoms often improve.

Children with asthma can play sports as long as their asthma is under control. Regular exercise helps kids stay fit and improves lung function.

Asthma symptoms differ for everyone. Common symptoms include coughing, wheezing, shortness of breath, fatigue and chest tightness.

Outdoor air quality is one of many possible factors for developing asthma. Indoor air quality is also important, so keep your home free of pests, mold and tobacco smoke.

Immunizations can help everyone stay healthy. Vaccines are recommended for most people with asthma. Talk to a health care provider if you have questions.

There is no cure for asthma, but it can be controlled by avoiding triggers and taking medicines.

Medicines are one of the most important tools for managing asthma symptoms and preventing them from getting worse. Take asthma medicines as prescribed, even if you do not have symptoms.

Spacers are important for all ages because they help make sure the medicine gets into your lungs where it is needed, rather than your mouth or throat.

To learn more or find asthma services, visit [nyc.gov/health/asthma](https://nyc.gov/health/asthma) or call **311**.