

ಶಾಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ ಕೈಪಿಡಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಕೊಡುವ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ
ಅಸ್ತಮಾಗೆ
ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆಯೇ?

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು 11 ವಿವಿಧ ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಶಾಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

- ಬಾಲ್ಯದ ಅಸ್ತಮಾ ಕುರಿತು ಅರಿವು
- ಅಸ್ತಮಾ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸುವುದು
- ಅಸ್ತಮಾದ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜಾಗಿರುವುದು

ಯಾರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಓದಲೇಬೇಕು

ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರು
ಶಾಲೆಯ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ
ಹಾಗೂ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್

ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಒಂದು ಜೀವ ಉಳಿಸಲು ನೆರವಾಗಬಹುದು

ಪರಿಸರ, ಅರಣ್ಯ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ
ಸಚಿವಾಲಯದಿಂದ ಬೆಂಬಲಿತ.: ಲಂಗ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಉಪ ಕ್ರಮ



ಶಾಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ ಕೈಪಿಡಿ

© ಲಂಗ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ 2018

ಸಂಗ್ರಹ:

ಅಭಿಷೇಕ್ ಕುಮಾರ್

ಸಿಇಒ ಹಾಗೂ ಸಹ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು
ಲಂಗ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್, ಭಾರತ

ಸಿದ್ದಾರ್ಥ ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ

ಲೀಡ್ - ಪಾಲಿಸಿ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್
ಲಂಗ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್, ಭಾರತ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಸಮಿತಿ:

ಪ್ರೊ. (ಡಾ.) ಜಿ.ಪಿ. ಖಿಲ್ಕಾನಿ

ಪ್ರೋಫೆಸರ್ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ಪಲ್ಮನಾಲಾಜಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಲೀಪ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ವಿಭಾಗ
ಎಐಐಎಂಎಸ್, ನವದೆಹಲಿ

ಪ್ರೊ. (ಡಾ.) ಸುಶೀಲ್ ಕೆ ಕಬ್ಬಾ

ಪ್ರೋಫೆಸರ್
ಪೆಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್ ವಿಭಾಗ
ಎಐಐಎಂಎಸ್, ನವದೆಹಲಿ

ಡಾ. ನೀರಜ್ ಚೈನ್

ಚೀರ್ಮನ್
ಪಲ್ಮನಾಲಾಜಿ ವಿಭಾಗ
ಸರ್ ಗಂಗಾ ರಾಮ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ನವದೆಹಲಿ

ಡಾ. ರವೀಂದ್ರ ಎಂ ಮೆಹ್ತಾ

ಚೀರ್ಮನ್
ಪಲ್ಮನಾಲಾಜಿ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಟಿಕಲ್ ಕೇರ್ ವಿಭಾಗ
ಅಪೊಲೊ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ. ರಾಜಾ ಧರ್

ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಪಲ್ಮನಾಲಾಜಿ ವಿಭಾಗ
ಫೋರ್ಟಿಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಕೊಲ್ಕತಾ

ಶ್ರೀ ಅಶೋಕ್ ಕೆ ಪಾಂಡೆ

ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು
ಅಲ್ಟನ್ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಾಲೆ
ನವದೆಹಲಿ

ಪ್ರೊಫೆಸರ್ (ಡಾ.) ಅರವಿಂದ ಕುಮಾರ್

ಚೀರ್ಮನ್
ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಚೆಸ್ಟ್ ಸರ್ಜರಿ
ಸರ್ ಗಂಗಾ ರಾಮ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ನವದೆಹಲಿ

ಡಾ. ಬಿಲಾಲ್ ಬಿನ್ ಅಸಫ್

ಕನ್ಸಲ್ಟಂಟ್
ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಚೆಸ್ಟ್ ಸರ್ಜರಿ
ಸರ್ ಗಂಗಾ ರಾಮ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ನವದೆಹಲಿ

ಲಂಗ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ನಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾಶನಗಳು www.lcf.org.in ವೆಬ್ ತಾಣದಲ್ಲಿ ಇ-ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಲು, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಷಾಂತರಿಸಲು ಅಥವಾ ಮರು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನುಮತಿ ಕೋರಿ ಪತ್ರವನ್ನು ಈ ಇ-ಅಂಚೆ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ: abhishek@lcf.org.in

ನಿರಾಕರಣೆ ನೀತಿ/ಡಿಕ್ಲೇರೇಷನ್

ಲಂಗ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಮುಂಜಾಗ್ಯುತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಷ್ಕರಣಾ ಸಮಿತಿಯು ಮಾಹಿತಿಯ ನೈಜತೆಯನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾದ ಈ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಅಥವಾ ಸೂಚಿಸಲಾದ ವಾರಂಟ್ ಇಲ್ಲದೆ ವಿತರಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಉತ್ಪನ್ನದ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸರಿಯಾದ ವಿವರಣೆಯು ಓದುಗರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಒಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದ್ದು ಅಸ್ತಮಾ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯಲು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಯೋಜಕರಿದ್ದರೆ ಅವರ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾಗಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅವಗಡಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಲಂಗ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಜವಾಬ್ದಾರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಸ್ತಮಾ ಕೈಪಿಡಿ ಶಾಲೆಗಳಿಗಾಗಿ

ಶಾಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಮಗ್ರವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ:

ಬಾಲ್ಯದ ಅಸ್ತಮಾ ಕುರಿತು ಅರಿವು
ಅಸ್ತಮಾ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸುವುದು
ಅಸ್ತಮಾದ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜಾಗಿರುವುದು

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಮೂಲತಃ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ, ನಮಗನಿಸಿದ್ದು ಈ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಕೈಪಿಡಿಯು ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಶಾಲೆಗಳಿಗೂ ತಲುಪಬೇಕೆಂಬುದು. ಹಾಗಾಗಿ, ಈ ಒಂದು ಸದುದ್ದೇಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಲಂಗ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಸ್ವತಃ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಭಾರತದ ಇತರೆ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಅನುವಾದಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗತ್ತಿಕೊಂಡಿತು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಮೂಲಕ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆರವಾದಂತಹ ನಮ್ಮ ಕನಸನ್ನು ನೆನಸಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹಾ ಸಮಿತಿಯ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ನಾವು ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

Bengali Translation:

SR. Sunita Mandal
Nur. Educator
Sir Ganga Ram Hospital
New Delhi

Odia Translation:

Dr. Sibashankar Kar
D.N.B.E. Cardiac Surgery Fellow
Deptt. of Cardiothoracic Surgery
Sir Ganga Ram Hospital, New Delhi

Gujarati Translation:

Dr. Mitul Patel
D.N.B.E. Chest Surgery Fellow,
Centre for Chest Surgery
Sir Ganga Ram Hospital, New Delhi

Punjabi Translation:

Dr. Navdeep Nanda
D.N.B.E. Chest Surgery Fellow
Centre for Chest Surgery
Sir Ganga Ram Hospital, New Delhi

Hindi Translation:

Dr. Sukhram Bishnoi
D.N.B.E. Chest Surgery Fellow
Centre for Chest Surgery
Sir Ganga Ram Hospital, New Delhi

Tamil Translation:

Dr. Hisamuddin Papa
Senior Consultant Pulmonologist
Huma Lung Foundation
Chennai

Kannada Translation:

Dr. Srinivas Gopinath
D.N.B.E. Chest Surgery Fellow
Centre for Chest Surgery
Sir Ganga Ram Hospital, New Delhi

Telugu Translation

Dr. Pulle Mohan Venkatesh
D.N.B.E. Chest Surgery Fellow
Centre for Chest Surgery
Sir Ganga Ram Hospital, New Delhi

Malayalam Translation:

Dr. Santhosh John Abraham
Senior Surgeon &
Dy. Medical Superintendent
Lourdes Hospital, Kochi, Kerala

Marathi Translation:

Dr. Vimesh Rajput
D.N.B.E. Chest Surgery Fellow
Centre for Chest Surgery
Sir Ganga Ram Hospital, New Delhi

Brother Chacko Kurian
Nursing Officer
Sir Ganga Ram Hospital
New Delhi

Dr. Vivek Mundale
D.N.B.E. Chest Surgery Fellow
Centre for Chest Surgery
Sir Ganga Ram Hospital, New Delhi

ಲಂಗ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು 10 ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾದ ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ರಿಂಟರ್‌ನ ಶ್ರೀ ಲಲಿತ ಗುಪ್ತಾರವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದೆ.

डॉ. हर्ष वर्धन
Dr. Harsh Vardhan



भारत सरकार
पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्री
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTER OF ENVIRONMENT, FOREST &
CLIMATE CHANGE



ಮುನ್ನುಡಿ

ಭಾರತ ದೇಶದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂದು ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗೈರಾಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಅವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಭವಿಷ್ಯವು ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಅವರನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದಂತೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ/ಹೊಂದಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಪೋಷಕರು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ ಒದಗಿಸುವವರು ಅಸ್ತಮಾ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

"ಶಾಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ ಕೈಪಿಡಿ"ಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಕೈಪಿಡಿಯಾಗಿದ್ದು ಶಾಲಾವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗಕ್ಕೂ ಅಸ್ತಮಾ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಈಗಾಗಲೇ ಅದರಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಸಂಶೋಷವಾಗಿ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಬಹುದಾದ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಳ ಆದರೂ ಸಮಗ್ರ ವಿವರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಹೊರತಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಲಂಗ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ನಾನು ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೊ ಕ್ಯಾಂಪೇನ್ ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ, ಪೋಷಕರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ನಿಯಂತ್ರಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೂ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಒದಗಿಸಬಹುದೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ನನಗಿದೆ.

Date: 10.08.2018


(Dr. Harsh Vardhan)



Ministry of Environment, forest and Climate Change
Government of India



Cycle to school if you live less than a km away.

Save up to Rs 3000 annually on fuel cost; Reduce annual CO2 emission by 111KG



Make terrace/ balcony gardens

Reduce temperature by 5-6 C & Save on Air Conditioning Costs



Practice car-pooling to combat air pollution

Reduction in number of vehicles on road will lead to reduction in Air Pollution



Incorporate indoor plants in your home

Indoor plants remove air pollutants and positively impact well-being and stress level.



Turn off TV; Go Out and Play

Save Rs 645 on electricity bill; reduce CO2 emissions by 89kg



Don't Use Fresh Paper For Rough Work

Re-use old paper for rough work; It takes average 5L of water to produce 1 piece of A4 Paper.

ಪರಿವಿಡಿ

| | |
|---|---------------|
| ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಏಕೆ | |
| ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು | |
| ಸೆಕ್ಷನ್ 1: ಅಸ್ತಮಾ : ಒಂದು ಅವಲೋಕನ | 08 -16 |
| 1.1 ಅಸ್ತಮಾ ಎಂದರೇನು ? | 08 |
| 1.2 ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಚೋದಕಗಳೆಂದರೇನು ? | 09 |
| 1.3 ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಮಾದ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು | 10 |
| 1.4 ಅಸ್ತಮಾಗೆ ಔಷಧಿಗಳು | 11-15 |
| 1.4.1. ಅಸ್ತಮಾ ಔಷಧಿಗಳು: ರಿಲೀವರ್ ಹಾಗೂ ಕಂಟ್ರೋಲರ್ | 11 |
| 1.4.2. ಅಸ್ತಮಾಗೆ ಇನ್ಹೇಲರ್ ಉಪಕರಣಗಳು | 12 |
| 1.4.3. ಇನ್ಹೇಲರ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು | 13 |
| 1.4.4. ಅಸ್ತಮಾ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ನೆಬ್ಯೂಲೈಸರ್ | 14 |
| 1.4.5. ನೆಬ್ಯೂಲೈಸರ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು | 15 |
| 1.4.6. ಅಸ್ತಮಾ ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು | 15 |
| 1.5 ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೇಳಲಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಮಾದ ಕುರಿತು ಇರುವ ಮೌಢ್ಯಗಳು | 16 |
| ಸೆಕ್ಷನ್ 2: ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು: ಪಾಲಿಸಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆ | 18 -27 |
| 2.1 ಶಾಲೆಗಳು ಅಸ್ತಮಾದ ಕುರಿತು ಏಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು | 18 |
| 2.2 ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಪಾಲಿಸಿ | 19-27 |
| 2.2.1. ಅಸ್ತಮಾ ಕಾರ್ಯಪಡೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು | 19 |
| 2.2.2. ಅಸ್ತಮಾದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿ | 20 |
| 2.2.3. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣ ನಿಯಂತ್ರಣ | 22 |
| 2.2.4. ಅಸ್ತಮಾ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು | 23 |
| 2.2.5. ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಕಿಟ್ | 24 |
| 2.2.6. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಆಫಾತ ಉಂಟಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಸ್ಪಂದನೆಯ ಯೋಜನೆ | 25-27 |
| ಪೋಷಕರಿಗಾಗಿ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳು (ಅನೆಕ್ಸ್. 1) | 28 |
| ಶಾಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ ಚೆಕ್ ಲಿಸ್ಟ್ (ಅನೆಕ್ಸ್. 2) | 29 |
| ಸ್ವೀಕೃತಿ | 30 |
| ಲಂಗ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಬಗ್ಗೆ | |

ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಏಕೆ

2018 ರ ಜಾಗತಿಕ ಅಸ್ತಮಾ ದಿನಾಚರಣೆಗಾಗಿ ಯಾವ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕ್ಯಾಂಪೇನ್ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ನಿಭಾಯಿಸುವಂತಹ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಹರಿಯಿತು. ಅಸ್ತಮಾದ ಕುರಿತು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಸಹ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ವಿಷಯಗಳು ಸಿಗುವುದು ಬಲು ಕಷ್ಟ. ಇನ್ನೂ ಭಾರತದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಅಸ್ತಮಾ ದಿನಾಚರಣೆಯಂದು ನಾವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ನಿಭಾಯಿಸುವುದರ ಕುರಿತು ಕಿರುಚಿತ್ರವೊಂದನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿದವು ಅದಕ್ಕೆ ಬಂದಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆರಗಾಗಿಸಿತು. ತದನಂತರ ನಾವು ಶಾಲೆಗಳ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಅಸ್ತಮಾ ನಿಭಾಯಿಸುವ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಿದರಲ್ಲದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಕೈಪಿಡಿಯೊಂದಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು ಎಂಬ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ನನಗೂ ಸಹ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದವು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಪೋಷಕರು, ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡೆ ಹಾಗೂ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಅಂಜದೆ ಅದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿದ್ದು ಬಾಲ್ಯದ ಅಸ್ತಮಾ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲಿತ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅಭಿಷೇಕ್ ಕುಮಾರ್

ಸಿಇಒ ಹಾಗೂ ಸಹ-ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು
ಲಂಗ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆ

ಭಾರತದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನೂ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಇದನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಈ ಕೆಳಗಿನವರೂ ಸಹ ಇದನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು:

- ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿ
- ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರು
- ಶಾಲಾ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ
- ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಕುರಿತು ಮುನ್ನೋಟ, ಅದರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು, ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಮಾ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಕುರಿತು ಗಮನಹರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೀತಿ ರೂಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಪೂರ್ವಕ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸುವುದರ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ್ಸ್‌ರ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಭರಿಸತಕ್ಕದ್ದಾಗಿದ್ದು ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನಪಡೆಯುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಚೆಕ್ ಲಿಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಸೆಕ್ಷನ್ - 1

ಒಂದು : ಅವಲೋಕನ

| | | |
|--------|---|-------|
| 1.1 | ಅಸ್ತಮಾ ಎಂದರೇನು? | 08 |
| 1.2 | ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಚೋದಕಗಳೆಂದರೇನು? | 09 |
| 1.3 | ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಮಾದ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು | 10 |
| 1.4 | ಅಸ್ತಮಾಗೆ ಔಷಧಿಗಳು | 11-15 |
| 1.4.1. | ಅಸ್ತಮಾ ಔಷಧಿಗಳು: ರಿಲೀವರ್ ಹಾಗೂ ಕಂಟ್ರೋಲರ್ | 11 |
| 1.4.2. | ಅಸ್ತಮಾಗೆ ಇನ್ಹೇಲರ್ ಉಪಕರಣಗಳು | 12 |
| 1.4.3. | ಇನ್ಹೇಲರ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು | 13 |
| 1.4.4. | ಅಸ್ತಮಾ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ನೆಬ್ಯೂಲೈಸರ್ | 14 |
| 1.4.5. | ನೆಬ್ಯೂಲೈಸರ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು | 15 |
| 1.4.6. | ಅಸ್ತಮಾ ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು | 15 |
| 1.5 | ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೇಳಲಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಮಾದ ಕುರಿತು ಇರುವ ಮೌಢ್ಯಗಳು | 16 |

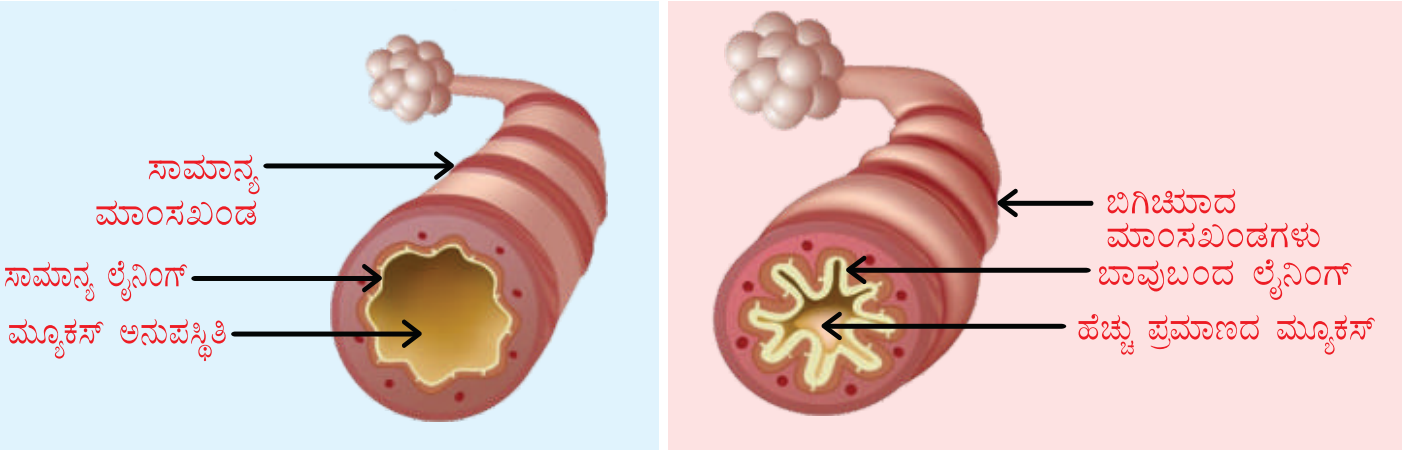
1.1 ಅಸ್ತಮಾ ಎಂದರೇನು?

ಅಸ್ತಮಾ ಉಸಿರಾಟದ ಕೊಳವೆಗಳ ದೀರ್ಘ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಳವೆಗಳ ಕಿರಿದಾದ ಜಾಗದಿಂದಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಗಾಳಿಯು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಚಲಿಸದೆ ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು.

ಕೊಳವೆಗಳು ಈ ರೀತಿ ಕಿರಿದಾಗಲು ಕಾರಣ:

1. ಉಸಿರಾಟದ ಕೊಳವೆಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಬಾವು
2. ಉಸಿರಾಟದ ಕೊಳವೆಗಳ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೊಳವೆಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು.
3. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮ್ಯೂಕಸ್ (ಲೋಳೆ/ಸಿಂಬಳ) ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ಕೊಳವೆಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟದ ಕೊಳವೆ ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಉಸಿರಾಟದ ಕೊಳವೆ



ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಶೀಲವಾದ ಹಾಗೂ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡುವ ಉಸಿರಾಟದ ಕೊಳವೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೊಳವೆಗಳು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಚೋದಕಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಕೊಳವೆಗಳು ಕಿರಿದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಗೊತ್ತಾಗಬಹುದು ಆದಾಗ್ಯೂ ಹಲವು ಬಾರಿ ಯಾವುದೇ ಪರಿಚಯದ ಪ್ರಚೋದಕತೆಯಿಲ್ಲದೆಯೂ ಅಸ್ತಮಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಮ್ಮು, ಎದೆ ಬಿಗಿಯುವಿಕೆ, ಫ್ಲೀಸಿಂಗ್ (ಎದೆಯಿಂದ ಸಿಟಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸದ್ದು ಬರುವುದು) ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಡದಿರುವಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಕೊಳವೆಗಳು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಕಿರಿದಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅಸ್ತಮಾದ ಗಂಭೀರತೆಯು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಅಸ್ತಮಾ ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಿರಂತರ ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ದಣಿವಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕೊಳವೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಕಿರಿದಾದಂತೆ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯೂ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.
- ಅತಿ ಗಂಭೀರ ಎಂದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಸಿಗದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಂಠಿತವಾಗಬಹುದಾದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ಅತಿ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಕೊಳವೆಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಿರಿದಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಮುಚ್ಚಲೂಬಹುದು, ಇದರಿಂದ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ತಮಾ, ಸದಾ ನೆಗೆಡಿ ತರಿಸುವ ಅಲರ್ಜಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವೂ ಆಗಿರಬಹುದು, ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಅಲರ್ಜಿಯ ಭಾಗವೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

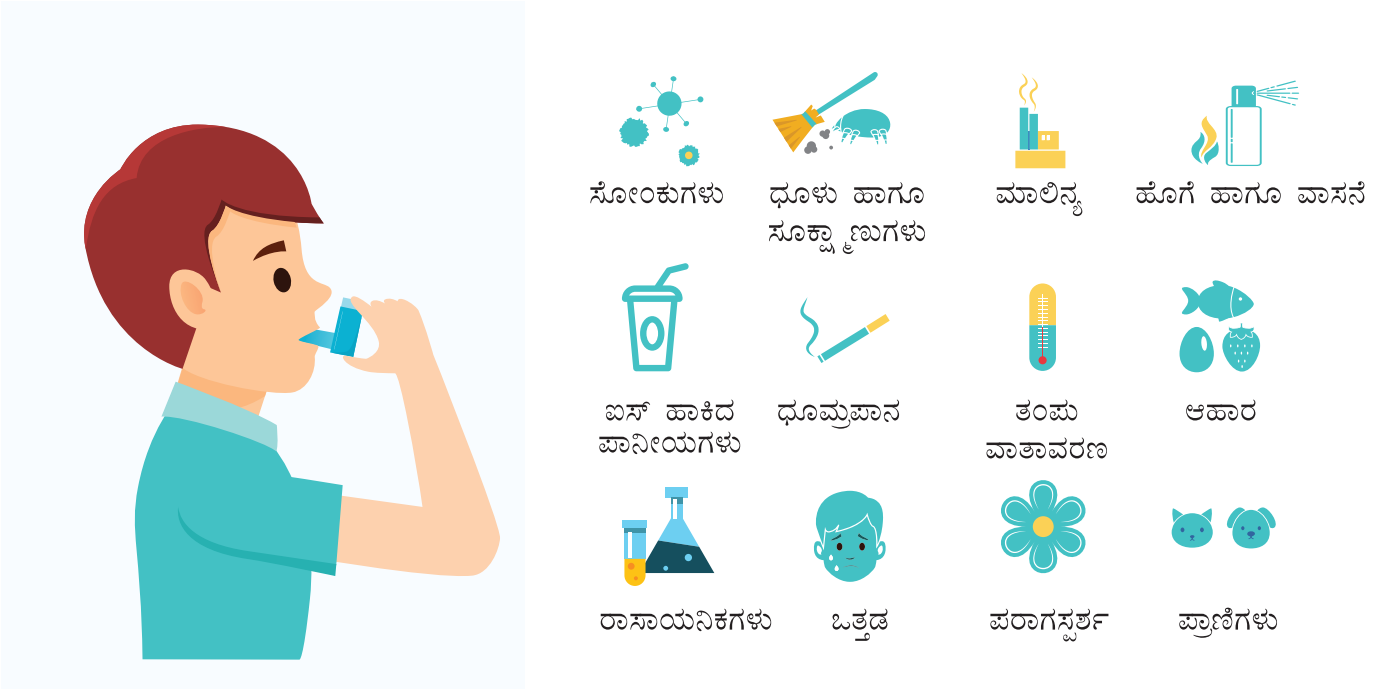
1.2 ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಚೋದಕಗಳೆಂದರೇನು?

ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಅಥವಾ ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುವ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಕಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೆ ರೀತಿಯಾದ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೆ ಆದ ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಪೋಷಕರಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಪಾಲಕರಾಗಲಿ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯ ಅಥವಾ ಹಿಡಿಯದೆ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಚೋದಕಗಳೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು: ವೈರಲ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಲ್ ಸೋಂಕಿನ ಪುನರಾವರ್ತನೆ, ಹಾಸಿಗೆ, ಆಟಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಮನೆ ಧೂಳು (ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಡಸ್ಟ್ ಮೈಟ್ಸ್), ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ, ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ (ಹೊರ ಹಾಗೂ ಒಳ), ಐಸ್ ಹಾಕಿದ ಪಾನೀಯಗಳು, ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶಗಳು, ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತಂಪುಗಾಳಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳು (ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು). ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಸಹ ಒಂದು ಪ್ರಚೋದಕವೆ ಆತದೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ

(ಅಸ್ತಮಾದ ಉತ್ತಮ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುವ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.)

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಂಟಾಗುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡ ಅಸ್ತಮಾದ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಚೋದಕ



ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಚೋದಕಗಳೆ

1.3 ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಮಾ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು

ತಕ್ಷಣ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿ ತದನಂತರ ಪೋಷಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಲು ಮೊದಲು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಇರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಬಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದೂ ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬಂದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಃ ಇದನ್ನು ಪೋಷಕರ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅಸ್ತಮಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ (ಕಷ್ಟದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಉಸಿರಾಟ)
- ಫ್ಲೀಸಿಂಗ್ (ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಎದೆಯಿಂದ ಬರುವ ಶಿಳ್ಳೆ ರೀತಿಯ ಸದ್ದು), ಎದೆ ಬಿಗಿಯಾಗುವಿಕೆ
- ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ದಣಿವಾಗುವುದು, ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ
- ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ

ಹಲವು ಸಲ ಮಕ್ಕಳು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕುರಿತು ಹೇಳದೆ ಇರಬಹುದು. ನಿರಂತರವಾದ ಒಣ ಕೆಮ್ಮು, ಫ್ಲೀಸಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಸದಾ ನೆಗೆಡಿ ಅಸ್ತಮಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

ಅಸ್ತಮಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:



ನಿರಂತರ ಕೆಮ್ಮು



ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ



ದಣಿವಾಗುವುದು



ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಎದೆಯಿಂದ ಬರುವ ಶಿಳ್ಳೆ ರೀತಿಯ ಸದ್ದು



ಎದೆ ಬಿಗಿಯುವಿಕೆ



ಅಸಮರ್ಪಕ ನಿದ್ರೆ

ಅಸ್ತಮಾ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಉಸಿರಾಡಲು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ
- ಹದ ತಪ್ಪಿದ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ
- ಮಗು ವಾಕ್ಯವನ್ನು ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೇಳಲಾರ
- ಜಡತ್ವ
- ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ ತುಟಿಗಳು ಅಥವಾ ಉಗುರುಗಳು
- ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಗಂಭೀರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಅಸ್ತಮಾದ ಆಘಾತ ಅತಿಯಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬಹುದು, ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಉಪಚರಿಸದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನೂ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು.

1.4 ಅಸ್ತಮಾದ ಔಷಧಿಗಳು

1.4.1. ಅಸ್ತಮಾ ಔಷಧಿಗಳು : ರಿಲೀವರ್ ಹಾಗೂ ಕಂಟ್ರೋಲರ್

ಅಸ್ತಮಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಔಷಧಿಗಳು ಅಸ್ತಮಾ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಾದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಎರಡು ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ.

ಇನ್ಫೇಲರ್ ಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ತಕ್ಷಣವೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬಳಸಲಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣವು ಅಲ್ಪವಾಗಿದ್ದು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

| ರಿಲೀವರ್ ಔಷಧಿಗಳು | ಕಂಟ್ರೋಲರ್ ಔಷಧಿಗಳು |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ: ಬ್ರೊಂಕೊಡೈಲೇಟರ್ಸ್ (ಉಸಿರಾಟದ ಕೊಳವೆ ಅನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಔಷಧಿಗಳು) ➤ ತೀವ್ರತರವಾದ ಅಸ್ತಮಾ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆದಾಗ ತಕ್ಷಣ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ <ul style="list-style-type: none"> • ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಇದು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ➤ ಉಸಿರಾಟದ ಕೊಳವೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲೆ ಕೆಮ್ಮು, ಫ್ಲೀಸಿಂಗ್, ಎದೆ ಬಿಗಿಯುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ➤ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕೊಳವೆಗಳನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸಿದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಿಗಿತ್ವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ➤ ರಿಲೀವರ್ ಔಷಧಿಗಳು: <ul style="list-style-type: none"> • ಸಾಲ್ಬುಟಾಮೋಲ್ • ಟೆರ್ಬುಟಲೈನ್ | <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ: ಕಾಯಿಲೆ ಪರಿವರ್ತಕಗಳು (ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು) ➤ ಅಸ್ತಮಾದ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಲು ಬಳಸಲಾಗುವ ನಿಯಮಿತ ಔಷಧಿಗಳು <ul style="list-style-type: none"> • ತೀವ್ರತರವಾದ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ➤ ಉಸಿರಾಟದ ಕೊಳವೆಗಳು ಪ್ರಚೋದಕಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳವೆಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆ ಮೂಲಕ ಅಸ್ತಮಾ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ➤ ಏರ್ವೇಗಳಲ್ಲಿ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಬಾವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ➤ ಕಂಟ್ರೋಲರ್ ಔಷಧಿಗಳು: <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಇನ್ಫೇಲ್ಡ್ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಗಳು <ul style="list-style-type: none"> ◆ ಫ್ಲೂಟಿಕಾಸೋನ್, ಬುಡೆಸೋನೈಡ್ ➤ ಇನ್ಫೇಲ್ಡ್ ಲಾಂಗ್ ಆಕ್ಟಿಂಗ್ ಬ್ರೊಂಕೊಡೈಲೇಟರ್ಸ್ <ul style="list-style-type: none"> ◆ ಸಲ್ಮೆಟೆರಾಲ್, ಫೋರ್ಮೋಟೆರಾಲ್ ➤ ಎರಡರ ಸಂಯೋಗ |
| <p>ಇನ್ಫೇಲ್ಡ್ ಅಂದರೆ ಒಳಗೆ ಜಗ್ಗುವುದರ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವ ಸಾಲ್ಬುಟಾಮೋಲ್ ಸದ್ಯ ತೀವ್ರತರವಾದ ಅಸ್ತಮಾ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುವ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.</p> | <p>ಸದ್ಯ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ಫೇಲ್ಡ್ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಲಾಂಗ್ ಆಕ್ಟಿಂಗ್ ಬ್ರೊಂಕೊಡೈಲೇಟರ್ಸ್ ಗಳ ಸಂಯೋಗವು ಬಲು ಉತ್ತಮವಾದುದಾಗಿದೆ.</p> |




ಶಾಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಈ ರಿಲೀವರ್ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಬಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಸ್ತಮಾ ಆಫಾತ ಉಂಟಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೆ ನೀಡಿ ಉಪಚರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕಂಟ್ರೋಲರ್ ಔಷಧಿಗಳು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹುರುದುಂಬಿಸಿ. ಅಸ್ತಮಾ ಔಷಧಿಗಳ ಸಮಗ್ರ ಚಿತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕಂಟ್ರೋಲರ್ ಔಷಧಿಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

1.4.2. ಅಸ್ತಮಾಗಾಗಿ ಇನ್ಫೇಲರ್ ಉಪಕರಣಗಳು

- ನೇರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಷಧಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು (ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ).
- ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮೈಕ್ರೋ ಪಾರ್ಟಿಕಲ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಅದು ತಲುಪಬೇಕಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ತಲುಪಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.
- ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತುರ್ತಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂತೆ ಮಾಡಿ (ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಮ್), ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಸಹ ಕಡಿಮೆ.

ಹೀಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಲು ಸರಿಯಾದ ಉಪಕರಣಗಳು (ಇನ್ಫೇಲರ್) ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಇನ್ಫೇಲರ್ ಉಪಕರಣಗಳು:

| ಮೀಟರ್ಡ್ ಡೋಸ್ ಇನ್ಫೇಲರ್ (ಎಂಡಿಐ) | ಡ್ರೈ ಪೌಡರ್ ಇನ್ಫೇಲರ್ (ಡಿಪಿಐ) | ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ |
|---|--|--|
|  <p>ಔಷಧಿಯು ಲೋಹದ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಏರೋಸೋಲ್ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ ನಂತರ ಇನ್ಫೇಲರ್ ಮಾಡಬೇಕು.</p> <p>ಯಾವಾಗಲೂ ಇದನ್ನು ಸ್ಪೇಸರ್ ನೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕು</p> |  <p>ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯು ಪೌಡರ್ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.</p> <p>ಉಪಕರಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ತೂರಿಸಿ, ಒಡೆದು ನಂತರ ಇನ್ಫೇಲರ್ ಮಾಡಬೇಕು.</p> <p>10 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಅಧಿಕವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು.</p> |  <p>ಔಷಧಿಯು ಸಣ್ಣದಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಂಟೇನರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ (ರೆಸ್ಪೂಲ್ಸ್)</p> <p>ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಆ ದ್ರವರೂಪಿ ಔಷಧವನ್ನು ಮಂಜಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮಾಸ್ಕ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆ ಭಾಷ್ಯವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.</p> <p>ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲು ರಿಲೀವರ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.</p> |

ಇನ್ಫೇಲರ್ ಉಪಕರಣಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ನಾಳಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ತಪ್ಪಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ಫೇಲರ್ ಆದಾಗ ಔಷಧಿಯು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ನಾಳಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸದ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿಯೆ ವ್ಯಯವಾಗಿ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಸಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

1.4.3. ಇನ್ಫೇಲರ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು

ಮೀಟರ್ಡ್ ಡೋಸ್ ಇನ್ಫೇಲರ್‌ಗಳು ಎಂಡಿಐ

- ಎಂಡಿಐ ಒಂದು ಲೋಹದ ಘಟಕ ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯು ಏರೋಸೋಲ್ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಒತ್ತಿದಾಗ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಳತೆಯ ಔಷಧವು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಇದನ್ನು ಹೀರಿದ ನಂತರ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಔಷಧಿಯು ಶ್ವಾಸಕೋಶದವರೆಗೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಒಂದು ಕ್ರಮವು ತಪ್ಪಿತೆಂದರೆ ಔಷಧಿಯು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಬದಲು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಉಪಶಮನ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಇದನ್ನು ಸ್ಪೇಸರ್ ಅಥವಾ ಹೋಲ್ಡಿಂಗ್ ಚೇಂಬರ್ ಬಳಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಎಂಡಿಐಗಳನ್ನು ಸದಾ ಸ್ಪೇಸರ್ ನೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಿ

ಸ್ಪೇಸರ್ ನ ಪಾತ್ರ

- ಸ್ಪೇಸರ್ ಒಂದು ಚೇಂಬರ್ ಆಗಿದ್ದು ಎರಡು ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಒಂದು ದ್ವಾರವು ಇನ್ಫೇಲರ್ ಸೇರಿಸಲು ಇನ್ನೊಂದು ದ್ವಾರವು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಂತೆಯೂ ಇದನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಪೇಸರ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮೊದಲಿಗೆ ಔಷಧಿಯು ಇನ್ಫೇಲರ್ ನಿಂದ ಸ್ಪೇಸರ್ ಒಳಗಡೆ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಔಷಧಿಯು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸೇರುತ್ತದೆ.
- ಐದು ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಪೇಸರ್ ಸಣ್ಣ ಆಕಾರದಲ್ಲೂ (ಮಾಸ್ಕ್ ಸಮೇತ) ಹಾಗೂ ಐದು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ)
- ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನಗಳಂತೆ ಎಲ್ಲ ಎಂಡಿಐ ಇನ್ಫೇಲರ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸ್ಪೇಸರ್ ನೊಂದಿಗೆ ಬಳಸುವಂತೆ ನಾವು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ.

ಕ್ರಮ 1



ಇನ್ಫೇಲರ್ ಕ್ಯಾಪ್ ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ

ಕ್ರಮ 2



ಇನ್ಫೇಲರ್ ನ ಮೌತ್ ಪೀಸ್ ಅನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸ್ಪೇಸರ್ ನ ಒಂದು ತುದಿಗೆ ತುರುಕಿ.

ಕ್ರಮ 3



ಸ್ಪೇಸರ್ ನ ಮೌತ್ ಪೀಸ್ ಅನ್ನು ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತುಟಿಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕ್ರಮ 4



ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಲು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡಿ. ಇನ್ಫೇಲರ್ ಅನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಒತ್ತಿ.

ಕ್ರಮ 5



ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪದಾದ ಉಸಿರನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಐದರಿಂದ ಏಪ್ಪು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ತಡೆಹಿಡಿಯಿರಿ. ತಡೆ ಹಿಡಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಸಿರಾಟ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸ್ಪೇಸರ್ ನೊಂದಿಗೆ ಎಂಡಿಐ ಬಳಸುವುದು

ವಿಡಿಯೊ ಲಭ್ಯವಿರುವ ತಾಣದ ಲಿಂಕ್ :
<http://www.lcf.org.in/as>

ಚಿತ್ರಕೃತೆ:
<http://healthywa.wa.gov.au>

ಅಸ್ತಮಾಗಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳು

- ಔಷಧಿಯು ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಡರ್ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಡ್ರೈ ಪೌಡರ್ ಇನ್ಫೇಲರ್ ಎಂಬ ಉಪಕರಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಅನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಅನ್ನು ಒಡೆಯುವಂತೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಮಂಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಬಳಸುವಾಗ ಇದನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪೌಡರ್ ರೂಪದ ಔಷಧಿಯು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಲೆಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಈ ಉಪಕರಣದ ಯಶಸ್ಸು ನೀವು ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಂಡಿಬಿ ಗಳ ಹಾಗೆ ಔಷಧವು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಡಿಐಬಿ ಗಳನ್ನು 8-10 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಬಳಸಬಹುದು.



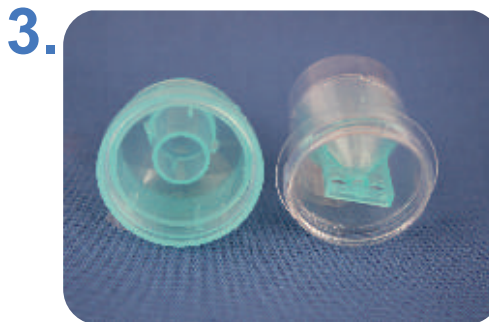
ಡ್ರೈ ಪೌಡರ್ ಇನ್ಫೇಲರ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್

1.4.4. ಅಸ್ತಮಾ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್

ತೀವ್ರಸ್ವರೂಪದ ಅಸ್ತಮಾ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆದಾಗ ಮೇಲಿನ ಯಾವುದೇ ಉಪಕರಣಗಳು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರದ ಕಾರಣ ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಗಂಭೀರವಾಗಿದ್ದು ಮಗುವಿಗೆ ಇನ್ಫೇಲರ್ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹೋದಾಗ ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

- ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಅಸ್ತಮಾ ಔಷಧಿ ಅಲ್ಲವೆ ಅಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮೆಕ್ಯಾನಿಕಲ್ ಪಂಪ್ ಹೊಂದಿರುವ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಡಿವೈಸ್ ಆಗಿದ್ದು ದ್ರವರೂಪದ ಔಷಧಿ ಇರುವ ಘಟಕಕ್ಕೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರ. 1-3)
- ಇದು ದ್ರವ ಔಷಧವನ್ನು ಮಂಜಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ತಲುಪುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರ. 4)
- ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹದಾಗಿದ್ದು ಅಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಮುಖದ ಮೇಲೆಯೇ ಇರಬೇಕು.
- ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಹಾಯ ಬಳಕೆದಾರನಿಂದ ಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ತಲುಪಿಸಲು ಶಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಅಸ್ತಮಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರಲೇಬೇಕಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ.



1. ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಯಂತ್ರ
2. ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ರಿಲೀವರ್ ಔಷಧಿ (ರೆಸ್ಪೂಲ್)
3. ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಚೇಂಬರ್
4. ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಗೂ ಡೆಲಿವರಿ ಟ್ಯೂಬ್

ಶಾಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ ಕೈಪಿಡಿ

ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಮೂಲಕ ಯಾವ ಔಷಧಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ

ಶುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಅನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಿಲೀವರ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಲ್ಬ್ಯುಟಾಮೋಲ್) ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಮೂಲಕ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಅನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಬಳಸಬಹುದು

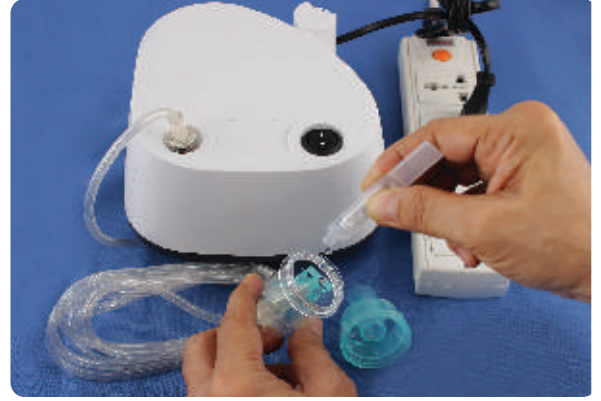
ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಉಸಿರು ಒಳತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಕಾರ್ಯಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಇದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪಂದನೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಹಾಗೂ ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಸಮೇತವೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

1.4.5. ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಅನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು:



ಕ್ರಮ 1. ಪ್ಲಗ್ ಹಾಕಿ, ಟ್ಯೂಬ್ ಅನ್ನು ಏರ್ ಔಟ್ಲೆಟ್ ನೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆಯಿರಿ.



ಕ್ರಮ 2. ರೆಸ್ಪಿರೇಟ್ ತೆರೆದು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಚೇಂಬರ್ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ



ಕ್ರಮ 3. ಚೇಂಬರ್ ಮುಚ್ಚಿ, ಮಾಸ್ಕ್ ಕನೆಕ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಸ್ವಾಚ್ಚ ಮಾಡಿ



ಕ್ರಮ 4. ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಹೇಳಿ

1.4.6. ಅಸ್ತಮಾ ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಇನ್ಸ್ಟೀಲರ್ ಹಾಗೂ ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಮೂಲಕ ರಿಲೀವರ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಬಡಿತ ಹಾಗೂ ಚಟುವಿಟಿಕಾ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ಅಷ್ಟೊಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

1.5 ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೇಳಲಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಮಾದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮೌಢ್ಯತೆಗಳು

ಇನ್ಫ್ಲೇಲರ್ಸ್ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದವುಗಳೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೊನೆ ಹಂತವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ?

ಇನ್ಫ್ಲೇಲರ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೆ ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇನ್ಫ್ಲೇಲರ್ ಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಇನ್ಫ್ಲೇಲರ್ಸ್ ಚಟವಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಇಲ್ಲ ಚಟ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇವುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ತನಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವನಪೂರ್ತಿಯೂ ಆಗಬಹುದು.

ನಿಮಗೆ ಸರಿ ಅನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಇನ್ಫ್ಲೇಲರ್ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ಬಿಡಬಹುದೇ?

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಗನುಸಾರವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇನ್ಫ್ಲೇಲರ್ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಅಸ್ತಮಾ ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತಲೆ ಇರಬೇಕು. ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಗು ಸದಾ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಏಕೆ ಇನ್ಫ್ಲೇಲರ್ ಅನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು?

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಅಟ್ಯಾಕ್, ಅಸ್ತಮಾ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಉಲ್ಕಣ ಯಾವುದೆ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಯಾವುದೆ ಸಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೂ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳು ಸದಾ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇನ್ಫ್ಲೇಲರ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಲೇಬೇಕು. ಪೇರೆಂಟ್-ಟೀಚರ್ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡಿ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಇನ್ಫ್ಲೇಲರ್ ಅನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಬ್ಯಾಗಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಪೌಚ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಇನ್ಫ್ಲೇಲರ್ ಅನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಡ್ಡಬಾರದು ಹಾಗೂ ಆಟಿಕೆಯಂತೆ ಆಡಲು ಬಳಸಬಾರದು.

ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಗು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಬಹುದೇ?

ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಗು ಅದರ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಬಹುದು ಅದೂ ಸಹ ಕ್ರೀಡೆಯೊಂದಿಗೆ.

ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಮೊಸರಿನಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕೇ?

ದಾಖಲಿಸಲಾದ ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಅನ್ನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಇನ್ಫ್ಲೇಲರ್ಸ್ ಅನ್ನು ಅವರ ಸ್ವತಃ ನೀಡಬಹುದೇ?

ನಿತ್ಯ ರೂಢಿಯ ಕ್ರಮ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೊಸ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಲು ನಾವು ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಆ ಮಗುವಿನ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿರುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಒದಗಿಬಂದಲ್ಲಿ ರಿಲೀವರ್ ಔಷಧಿಯುಳ್ಳ (ಸಾಲ್ಬ್ಯುಟಾಮೋಲ್) ಎಂಡಿಐ/ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಅನ್ನು ಕೊಡಲು ಯಾವುದೆ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೂ ರಿಲೀವರ್ ಔಷಧಿಯು ಯಾವ ಹಾನಿಯನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೆಕ್ಷನ್ - 2

ಶಾಲೆಗಳ ಪಾಲಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ

| | | |
|--------|--|-------|
| 2.1 | ಶಾಲೆಗಳು ಅಸ್ತಮಾದ ಕುರಿತು ಏಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು | 18 |
| 2.2 | ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಪಾಲಿಸಿ | 19-27 |
| 2.2.1. | ಅಸ್ತಮಾ ಕಾರ್ಯಪಡೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು | 19 |
| 2.2.2. | ಅಸ್ತಮಾದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿ | 20 |
| 2.2.3. | ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣ ನಿಯಂತ್ರಣ | 22 |
| 2.2.4. | ಅಸ್ತಮಾ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು | 23 |
| 2.2.5. | ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಕಿಟ್ | 24 |
| 2.2.6. | ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಆಫಾತ ಉಂಟಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಸ್ಪಂದನೆಯ ಯೋಜನೆ | 25-27 |

2.1 ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು

ಅಸ್ತಮಾದ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಲೆಗಳು ಏಕೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಬೇಕು?

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 5-10% ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ 2000 ಮಕ್ಕಳು ಇರುವ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 100-200 ಮಕ್ಕಳು ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.

ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು:

- ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ
- ಪದೆ ಪದೆ ಶಾಲೆಗೆ ಗೈರಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋದುವುದು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸ್ನೇಹಿತರ ಅವಹೇಳನೆಗೆ ಈಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ.
- ನಿರಂತರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ
- ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಅಸ್ತಮಾ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆದಾಗ ತುರ್ತಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುವುದು

ಈ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಲಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಭಯ ಬೀಳಿಸುವಂತಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರದ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಿತ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಏನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಹುದೆಂಬ ಯೋಜನೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮೇಲಿನವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಮೂಲಕ ಅಸ್ತಮಾಸ್ನೇಹಿ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಅಸ್ತಮಾ ನಿರ್ವಹಣಾ ಯೋಜನೆಯ ಭಾಗವಾದ ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರಬಹುದು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು

- ಶಾಲೆಯ ನಾಯಕತ್ವದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬದ್ಧತೆ
- ಶಾಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಹಾಗೂ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಬದ್ಧತೆ
- ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಶಾಲಾಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದ ಮಾತುಕತೆ
- ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಣವ್ಯಯ

ಆದರೆ ಶಾಲೆಗೆ
ದೊರಕುವುದು ಬೆಲೆ
ಕಟ್ಟಲಾಗದಂಥದ್ದು !!

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು

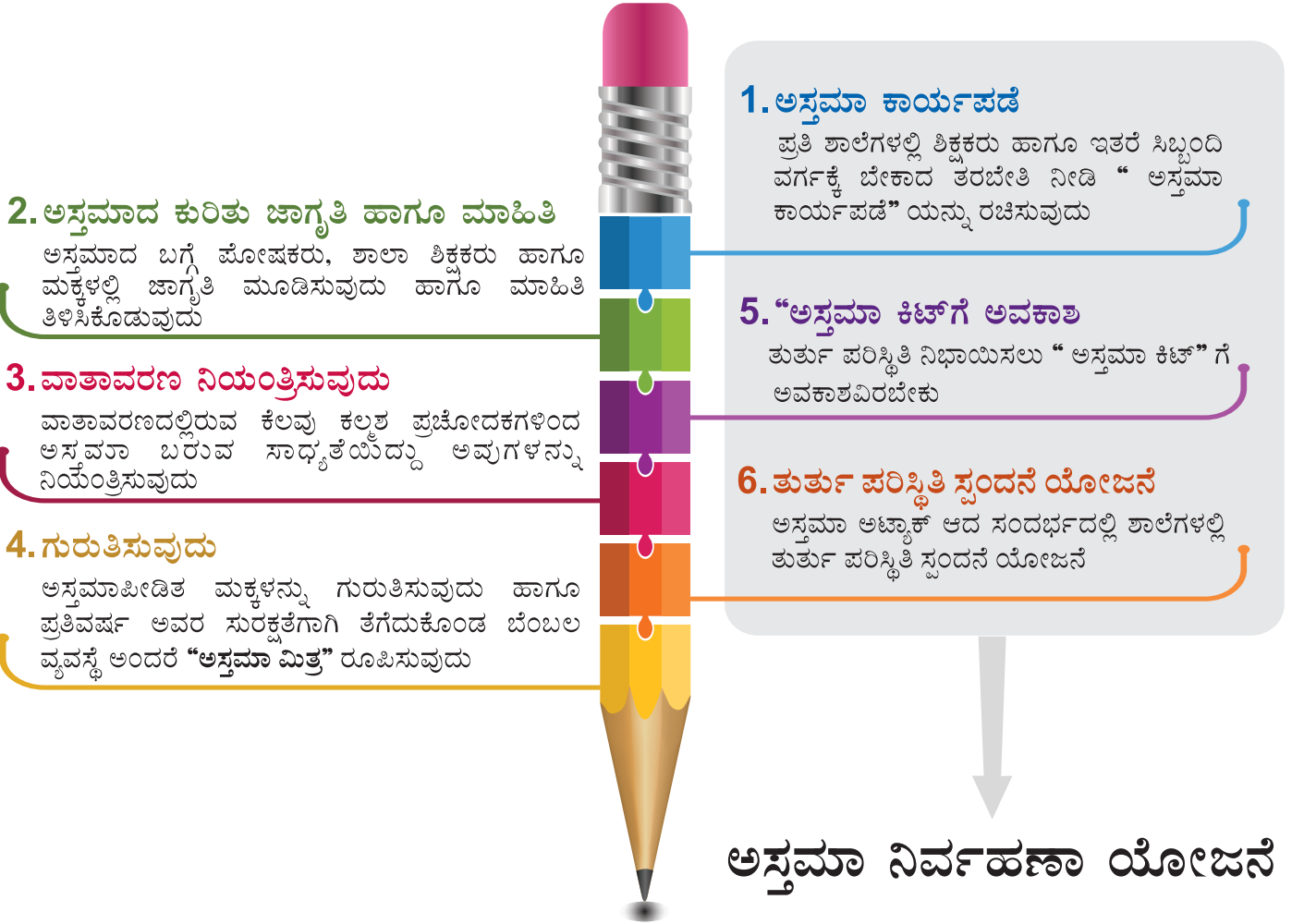
ತಂಡದ ಕೆಲಸ

- ಮಗು
- ಪೋಷಕರು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು
- ವೈದ್ಯರು
- ಔಷಧಿಗಳು
- ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಆಡಳಿತ
- ಶಾಲಾ ಸ್ನೇಹಿತರು
- ಎಲ್ಲರ ಧನಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ



2.2 ಶಾಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ ಪಾಲಿಸಿ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ ಸಹ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳು ಅಸ್ತಮಾ ಪಾಲಿಸಿಯೊಂದನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳಿರಬೇಕು:



2.2.1. ಅಸ್ತಮಾ ಕಾರ್ಯಪಡೆ

**ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ”
ಅಸ್ತಮಾ ಕಾರ್ಯಪಡೆ” ಯನ್ನು ರಚಿಸುವುದು**

ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ವಿರುದ್ಧ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಹೋರಾಡುವ ಮನೋಭಾವವುಳ್ಳ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾರ್ಯಪಡೆಯನ್ನು ರಚಿಸುವುದು. ಶಾಲೆಯು ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ನರ್ಸ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅವರು ಈ ಕಾರ್ಯಪಡೆಯ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಪಡೆಯು ಶಾಲೆಯ ಅಸ್ತಮಾ ಪಾಲಿಸಿಯನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

- ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ಸದಸ್ಯರು ಅಸ್ತಮಾದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೂಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಂತಹ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಈ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.
- ಶಾಲೆಗೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಅಸ್ತಮಾಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಅವರು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

2.2.2. ಅಸ್ತಮಾದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿ

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಶಾಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ಹಾಗಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳು ಅಸ್ತಮಾದ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬೇಕು.

- ಇದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದೆಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.
- ಅಲ್ಲದೆ ಅಸ್ತಮಾದ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದೆಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರ ಗುಂಪು ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರೊಂದಿಗಿನ ಮಾತುಕತೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ನೆರವು ನೀಡಲಿದ್ದು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಇದು ನೆರವಾಗಲಿದೆ.

ಅಸ್ತಮಾದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರು ತಿಳಿಯಬೇಕು



ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗ

ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರು ಅಸ್ತಮಾದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು ಅವರು ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೂ ಸಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬಗೆಗಿನ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಗೆಗಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಲೆ ಹಾಕಬೇಕು.



ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರು/ಪಾಲಕರು

ಅಸ್ತಮಾದ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಪೋಷಕರು/ಪಾಲಕರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಹ ಬಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯಿಂದಲೂ ಸಹ ಉತ್ತಮವಾದ ವಾತಾವರಣ ಸಿಗುವುದಲ್ಲದೆ ಆ ಮಗು ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ದೊರೆಯತಾಗುತ್ತದೆ.



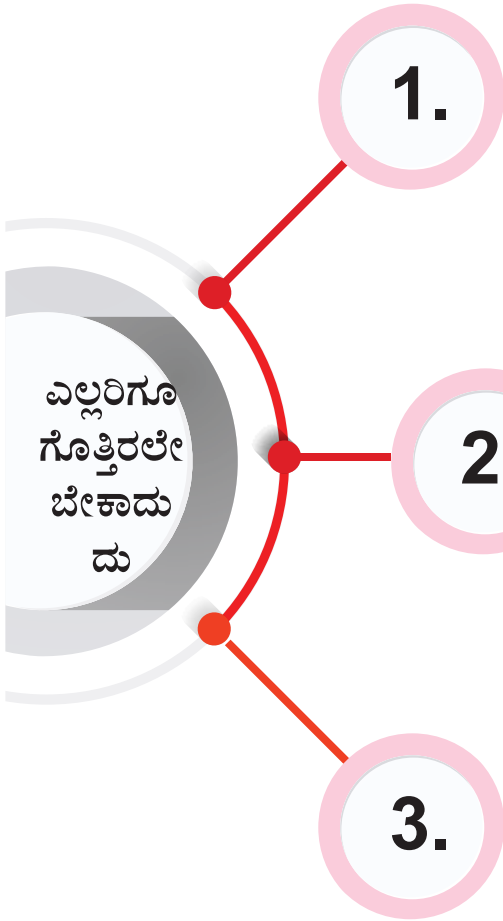
ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು

ಇನ್ನೂ ಅಸ್ತಮಾದ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಸಹ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅಸ್ತಮಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅಸ್ತಮಾ ಜಾಗೃತಿ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿ

ಎಲ್ಲರೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಏನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು:

ಅಸ್ತಮಾಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಸೆಕ್ಷನ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಮಹತ್ವವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗಿದೆ.



ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು

ಮಗು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎದೆಯಿಂದ ಶಿಳ್ಳೆ ರೀತಿಯ ಸದ್ದು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥನಾಗಿದ್ದರೆ, ಉಪಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೆ ಅದರ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾತನಾಡಿ ಅವರಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು

ವೈರಲ್ ಸೋಂಕುಗಳಾದ ಶೀತ ಫ್ಲು ಧೂಳು ಧೂಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿದ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ, ಹೊಗೆ, ತಂಪು ವಾತಾವರಣ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು.

ಇದರ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವಿನ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ತಮಾ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು

ಅಸ್ತಮಾ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಮ್ಮಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು, ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗ ಬಹುದು, ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯ ಮಾತನಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥನಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅದರ ತುಟಿಗಳು ಅಥವಾ ಉಗುರುಗಳು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬಹುದು. ಮಗು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರಬಹುದು.

2.2.3. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಶ ಹಾಗೂ ಮಾಲಿನ್ಯ ಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಇತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಸಹ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಗೊತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಇರುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳು ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹೇಗೆ ದೂರವಿಡಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

| ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು | ನಂತರದ ಆಕ್ಷನ್ ಯೋಜನೆಗಳು |
|---|--|
| ಸೋಂಕುಗಳು (ವೈರಲ್ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಲ್)-ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಪು, ಇನ್ನು ವೆಂಜಾ ಇತ್ಯಾದಿ | <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕ ಸೋಪ್ ಹಾಗೂ ಪೇಪರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ➤ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು |
| ಯಾವುದೆ ಮೂಲದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವ ಹೊಗೆ : ಸಿಗರೆಟ್, ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಎಲೆಗಳು, ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು, ಅಡುಗೆಮನೆ, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ | <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಶಾಲಾ ಅವರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಧೂಮ್ರಪಾನ ಮಾಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು ➤ ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳು ಇತರ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸುವುದು. |
| ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ | <ul style="list-style-type: none"> ➤ ವಾಯುಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಆಗಾಗ ಅಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ➤ ವಾಯು ಗುಣಮಟ್ಟ ಸರಿಯಾಗಿರದೆ ಇದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಹೊರಾಂಗಣ ಚಟ್ಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸುವುದು |
| ಧೂಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಣುಗಳು-ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಹುಳುಗಳು (ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದೆ ಇರುವಂತಹ) ಬಟ್ಟೆಗಳು ಕಾರ್ಪೆಟ್ ಆಟಿಕೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ | <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಕಾರ್ಪೆಟ್ ಉಜ್ಜುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ➤ ಕಾರ್ಪೆಟ್ ಕರ್ಟೇನ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಮಯ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒಗೆಸುತ್ತಿರುವುದು. |
| ಶೀತಗಾಳಿ ಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡುವುದು | <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಚಳಿಗಾಲದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿರಿಸುವ ಉಣ್ಣೆಯ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಲು ಸೂಚಿಸುವುದು |
| ಕ್ರೀಮಿಗಳು - ಜಿರಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ | <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಊಟ ಹಾಗೂ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಂಗಡಿಸಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು. |

2.2.4. ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಮಾ ಮಿತ್ರ ಅಸ್ತಮಾ ಮಿತ್ರರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು

ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡವರು ಎಂದಿಗೂ ಸಿದರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೊದಲೆ ಗುರುತಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈ ಮೂಲಕ ತರಗತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಅಥವಾ ಆ ಮಗುವಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗಾದರೂ ಆ ಮಗುವಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಉಪಚಾರದ ಕುರಿತು ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು:

- ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನವೀಕರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು
- ಅಂತಹ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮಗುವಿನ ಅಸ್ತಮಾ ನಿರ್ವಹಣೆ ಯೋಜನೆಯ ಕುರಿತು ದಾಖಲು ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ತರಗತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ನೀಡಿ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಗುವಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಅಸ್ತಮಾ ಬಡ್ಡಿ (ಸಹಪಾಠಿ)ಮಿತ್ರರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು.



ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನವೀಕರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಂತಹ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮಗುವಿನ ಅಸ್ತಮಾ ನಿರ್ವಹಣೆ ಯೋಜನೆಯ ಕುರಿತು ದಾಖಲು ಮಾಡುವುದು:

- ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳ ಮಾಹಿತಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಆಘಾತಗಳುಂಟಾದಾಗ ಅದನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸರಳವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಸಮಯ ವ್ಯಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಗಳು ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕರಿಗೂ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಯಾವು ಹಾಗೂ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಔಷಧಿ ಯಾವುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಲೆ ಹಾಕಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅದೂ ಸಹ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ.
- ಮಾದರಿ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಉಪಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಯಾ ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯರು ಉತ್ತರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯು ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೆರವಾಗಲಿದ್ದು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉಪಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಂದಲೇ ಉತ್ತರಿಸಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಶಾಲೆಗಳು ಪೋಷಕರಿಂದ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವರುಗಳಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಯೋಜನೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ ಆ ಮಗುವಿನ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಉತ್ತರ ಭರಿಸಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಸ್ತಮಾ ಮಗುವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ತರಗತಿ ಗುರುಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ನಿರ್ವಹಣ ಯೋಜನೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

- ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜರುಗಿಸಬೇಕಾದ ಅಸ್ತಮಾ ನಿರ್ವಹಣೆ ಯೋಜನೆಯ ಕುರಿತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.
- ಹಾಗೂ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಯೋಜನೆಯ ಕುರಿತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲರ ಬಳಿ ಅಸ್ತಮಾ ನಿರ್ವಹಣೆ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರತಿಗಳು ಇರಲೇಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲರೂ ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಗು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತ ಒಬ್ಬ ಅಸ್ತಮಾ ಮಿತ್ರರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.
- ಅವರು ಅಸ್ತಮಾ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆದಾಗ ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಅವರು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು.

ಪ್ರತಿ ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಗುವಿಗೂ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಅಸ್ತಮಾ ಮಿತ್ರ ಗುರುತಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಬಲು ಉತ್ತಮ:

- ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಆಘಾತ ಆದಾಗ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಪ್ರತಿ ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಗುವಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದಿಬ್ಬರು ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಅಸ್ತಮಾ ಮಿತ್ರ ಮಾಡಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಿತ್ರರಿಗೆ ಮಗುವಿಗಿರುವ ಅಸ್ತಮಾ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿಸಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳುಂಟಾದಾಗ ಅವರ ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು.
- ಅವರಿಗೆ ಆ ಮಗು ಬಳಸುವ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.
- ಇದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಗು ಅದರ ಪೋಷಕರು ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಿರಾಳ ಭಾವ ಉಂಟಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೆರವು ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ ಕೈಪಿಡಿ



2.2.5. ಶಾಲೆಗಳಿಗಾಗಿ “ ಅಸ್ತಮಾ ಕಿಟ್ ”

ಏಕೆ ಎಲ್ಲ ಶಾಲೆಗಳು ಅಸ್ತಮಾ ಕಿಟ್ ಹೊಂದಿರಲೇಬೇಕು?

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ 6-7 ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಯು ಒಂದಿಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ಅಸ್ತಮಾ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹೀಗೆ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಅದಕ್ಕೆ “ತಕ್ಷಣ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ” ಅಸ್ತಮಾ ಕಾರ್ಯಪಡೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಜೀವ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಶಾಲೆಗಳೂ ಸಹ ಅಸ್ತಮಾ ಕಿಟ್ ಹೊಂದಿರಲೇಬೇಕು.

ಅಸ್ತಮಾ ಕಿಟ್ ಏನೇನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

- ಮೀಟರ್ಡ್ ಡೋಸ್ ಇನ್ವೇಲರ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಪೇಸರ್ (ಸಾಲ್ಯು ಟಾಮೋಲ್ ಔಷಧಿ)
- ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ (ಸಾಲ್ಯು ಟಾಮೋಲ್ ರೆಸ್ಪೂಲ್)
- ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಅಮ್ಲಜನಕದ ಶುದ್ಧತೆ ಅಳೆಯುವ ಉಪಕರಣ
- ಪ್ರೆಡ್ನಿಸೋಲೋನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು 10 ಮತ್ತು 20 ಮಿ ಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ ಪ್ರೆಡ್ನಿಸೋಲೋನ್ ಸಿರಪ್
- ಸಣ್ಣ ಅಮ್ಲಜನಕದ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಒಂದು ವೇಳೆ ವೈದ್ಯ ಅಥವಾ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ನರ್ಸ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಅಮ್ಲಜನಕದ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಹಾಗೂ ಫೆಸ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ನಸಲ್ ಪ್ರಾಂಗ್ಸ್ ಗಳಿರಬೇಕು.



ಅಸ್ತಮಾ ಕಿಟ್ ಎಲ್ಲ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಇರಲೇಬೇಕಾದುದು

ಅಸ್ತಮಾ ಕಿಟ್ ಎಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿರಬೇಕು:

- ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಸ್ತಮಾ ಕಿಟ್ ಅನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ (ಲಭ್ಯ ವಿದ್ದಲ್ಲಿ) ಇರಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಾಡುವ ಕಡಿಮೆ ಕುರ್ಚಿಗಳಿರುವ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು.

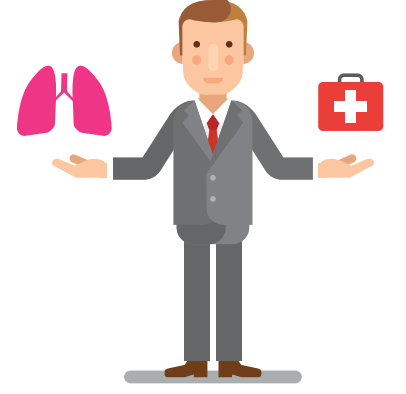
ರಿಲೀವರ್ ಔಷಧಿಯುಳ್ಳ (ಸಾಲ್ಯು ಟಾಮೋಲ್) ಇನ್ವೇಲರ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಪೇಸರ್ ಇಲ್ಲ ಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು

- ಶಾಲೆಯ ಪ್ರತಿ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ
- ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಕೀರ್ಣದಲ್ಲಿ
- ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಹೊರಾಂಗಣ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು

2.2.6. ತುರ್ತು ಸಂದಾನಾ ಯೋಜನೆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆದಾಗ

ಅಸ್ತಮಾ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಇವು ಇರಲೇಬೇಕು

- ಅಸ್ತಮಾ/ವ್ಹೀಸಿಂಗ್/ಬ್ರೊಂಕೈಟಿಸ್ ಉಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಅಸ್ತಮಾ ನಿರ್ವಹಣೆ ಯೋಜನೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಸ್ತಮಾ ನಿರ್ವಹಣೆ ಯೋಜನೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾರ ಬಳಿಯಾದರೂ ಅಸ್ತಮಾ ನಿರ್ವಹಣೆ ಯೋಜನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ
- ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾರ್ಯಪಡೆ
- ಶಾಲೆ ಅಸ್ತಮಾ ಕಿಟ್
- ಮೊದಲೆ ಗುರುತಿಸಿ ಇಡಲಾಗಿರುವ ಅಸ್ತಮಾ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸಂಪರ್ಕ
- ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು



ತುರ್ತು ಸಂದಾನಾ ಯೋಜನೆಯ ಕ್ರಮಗಳು

1

ಅಸ್ತಮಾದ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಪತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು

2

ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೊಠಡಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಉಪಚರಿಸುವುದು

3

ಅಸ್ತಮಾ ಕಾರ್ಯಪಡೆಯ ಸದಸ್ಯರರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವುದು

4

ಕಾರ್ಯಪಡೆಯ ಸದಸ್ಯರು ಅಸ್ತಮಾದ ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ನುಸಾರವಾಗಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ನಡೆಸುವುದು

5

ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬಹುದು ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಮಾ ದಾಖಲಿಸುವಿಕೆ ಅವರ ಬರುವಿಕೆಗಾಗಿ ಕಾಯಬಾರದು ಒಂದು ಜೀವ ಹೋಗಲು ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳು ಸಾಕು

ಅಸ್ತಮಾದ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು

| ಯಾರು ಗುರುತಿಸಬೇಕು? | ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು? ಕೆಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ ಸ್ವತಃ ಮಗು ➤ ಸಹವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರು ➤ ತರಗತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರು | <ul style="list-style-type: none"> ➤ ತಕ್ಷಣ ಉದ್ಭವವಾದ ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಅದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ➤ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ➤ ವೇಗವಾದ ಉಸಿರಾಟ ➤ ಎದೆ ಬಿಗಿಯುವಿಕೆ ➤ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು ಬಾರದೆ ಇರುವುದು ➤ ಶಿಲ್ಕೆ ತರಹದ ಸದ್ದು ➤ ಮಗು ನೀಲ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು ➤ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು |

ಕೂಡಲೆ ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೋಣೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡಿ ಹೋಗಿ

- ಬಿಗಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡಿ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾಲರ್, ಟೈ, ಸ್ವೀಟರ್ ತೆಗೆಯುವುದು ಅಂಗಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಬಟನ್ ತೆಗೆಯುವುದು
- ಮಗು ನಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಓಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಡಿ
- ಮಗುವನ್ನು ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿರುವ ಕೋಣೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ
- ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸದೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ
- ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಗುವನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಮಾಡದಿರಿ ಅಲ್ಲೆ ಕುಳಿತು ಸಂತ್ರೈಸಿ

ತಕ್ಷಣ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾರ್ಯಪಡೆಯನ್ನು ಕರೆಯಿರಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸುಪರ್ದಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ

- ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಕಾರ್ಯಪಡೆಯನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಕರೆಯಿರಿ
- ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿರುವ ಔಷಧಿಯ ಕುರಿತು ಅವರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ
- ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಪೋಷಕರು ಬರುವವರೆಗೆ ಕಾಯಲು ಹೋಗಬೇಡಿ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಅಸ್ಪೃಶ್ಯ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ

ಅಸ್ತಮಾ ಕಾರ್ಯಪಡೆಯಿಂದ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದನೆ

ಚಿಕ್ಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಧ್ಯಮ ಲಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ

- ನಿರಂತರ ಕೆಮ್ಮು
- ವೇಗವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಎದೆ ಬಿಗಿಯುವಿಕೆ
- ಶಿಫ್ಟ್ ತರಹದ ಸದ್ದು
- ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಂದೆ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡದಿರುವುದು (ಮಾತನಾಡಲು ಆಗದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಗಂಭೀರವಾದ ಅಟ್ಯಾಕ್)
- ಪಫ್ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು

ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆದಾಗ ಜರುಗಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು:

- 1 ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ 4-6 ಪಫ್‌ಗಳಷ್ಟು ಸ್ಟೇಸರ್ ಮೂಲಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು (ಸಾಲ್ಬು ಟಾಮೋಲ್) ಕೊಡಿ (ಒಂದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪಫ್ ರಂತೆ ಐದರಿಂದ ಆರು ಬಾರಿ)
- 2 5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕಾಯಿರಿ
- 3 ಯಾವುದೇ ಸ್ಪಂದನೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ
- 4 ಈಗಲೂ ಸ್ಥಿತಿ ಸರಿ ಹೋಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ > ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಆಘಾತವಾದಾಗ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿ

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸ್ಥಿತಿ ಸರಿ ಹೋದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಲು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ

ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿನ ಅಸ್ತಮಾ ನಿರ್ವಹಣೆ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಪ್ರೆಡ್ನಿಸೋಲೋನ್ ಔಷಧಿ ನೀಡಲು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಿ.

ತೀವ್ರಸ್ವ ರೂಪದ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು)

- ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಮಾತನಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗುವುದು
- ಉಸಿರಾಟದ ಗರಿಷ್ಠ ತೊಂದರೆ (ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಡಕಾಡುವುದು)
- ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಶಿಫ್ಟ್ ರೀತಿಯ ಸದ್ದು ಇರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಹೊರಟು ಹೋಗಬಹುದು
- ಎದೆಯ ಕೆಳಭಾಗ ಬಿಗಿಯಾಗುವುದು
- ಮಗು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು
- ಅರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪುವುದು / ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ತೀವ್ರಸ್ವರೂಪದ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆದಾಗ ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು:

1. ಮೊದಲಿಗೆ ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಕರೆಯಿರಿ, ಈ ನಡುವೆ ನೀವು ಮೊದಲೆ ಗುರುತಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಡಿ
2. ರಿಲೀವರ್ ಔಷಧಿಯೊಂದಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ
3. ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುವವರೆಗೆ ರಿಲೀವರ್ ಔಷಧಿ (ನೀಲಿ ಕ್ಯಾಪ್)ಯನ್ನು ಸ್ಟೇಸರ್ ಮೂಲಕ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ಪಫ್‌ಗಳಷ್ಟು ನೀಡಿ.
4. ಆಮ್ಲಜನಕವಿದ್ದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.
5. ಇನ್ನು ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಬರುವವರೆಗೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಿ, ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಗಿಸುವಾಗಲೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರಲಿ.
6. ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಇಬ್ಬರು ಶಿಕ್ಷಕರು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಗುವನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬಾರದು.
7. ಪೋಷಕರು ಬರುವವರೆಗೆ ಕಾಯದಿರಿ, ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ
8. ಪೋಷಕರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರಲು ಹೇಳಿ

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಮಯವೇ ಜೀವನ – ತ್ವರೆ ಮಾಡಿ, ಆದರೆ ಗಾಬರಿ ಯಾಗ ಬೇಡಿ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ ರಿಲೀವರ್ ಔಷಧಿ (ಇನ್ಫೇಲರ್ ಅಥವಾ ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್) ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ



ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು



ಪೋಷಕರಿಂದ ಉತ್ತರಿಸಲ್ಪಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ

ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ 1

ಹೆಸರು: _____

ಲಿಂಗ: ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು

ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕ:
D D M M Y Y Y Y

ವಯಸ್ಸು: _____

ಪಾಲಕರ ಹೆಸರು: _____

ವಿಳಾಸ: _____

ಹೆಸರು: _____

ಸಂಬಂಧ: _____

ಮೊಬೈಲ್: _____

ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ 2

ಹೆಸರು: _____

ಸಂಬಂಧ: _____

ಮೊಬೈಲ್: _____

ವೈದ್ಯರುಗಳಿಂದ ಉತ್ತರಿಸಲ್ಪಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆಯೆ: ಹೌದು ಇಲ್ಲ

ಹೌದು, ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ/ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಉತ್ತರಿಸಿ:

ಈ ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಸ್ತಮಾ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ:

ಕಿಮ್ಮು

ಫ್ವೀಸಿಂಗ್

ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟ

ಇತರೆ (ಬೇರೆ ಇದಲಿ ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ):

ಈ ಮಗುವಿನ ಗುರುತರವಾದ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು:

ಧೂಳು ಹಾಗೂ ಧೂಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಣ್ಮುಗಳು

ಹೊಗೆ

ಇತರೆ (ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ) _____

ಶೀತ ಹಾಗೂ ಪ್ಲು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು

ಹೊಗೆ ಹಾಗೂ ವಾಸನೆ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಲರ್ಜಿ ಇದೆಯೇ? _____

ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಔಷಧಿ ಹೆಸರು: _____

ಅಳತೆ: _____

ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ: _____

ರಿಲೀವರ್ ಔಷಧಿ:

ಔಷಧಿ ಹೆಸರು: _____

ಅಳತೆ: _____

ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ: _____

ಇತರೆ ಔಷಧಿ:

ಸಹಿ: _____

ದಿನಾಂಕ: ____/____/20____

ವೈದ್ಯರ ಹೆಸರು: _____

ಪೋಷಕರ ಸಹಿ: _____

ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಲು: www.lcf.org.in/as

ಅಸ್ತಮಾಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಲು ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್

| S.No. | ಅಸ್ತಮ ತಿಳಿಯುವುದು | | |
|-------|---|------|------|
| 1.1 | ಅಸ್ತಮಾ ಎಂದರೇನು ಗೊತ್ತೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 1.2 | ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಯಾವು ಗೊತ್ತೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 1.3 | ಅಸ್ತಮಾ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗುರುತಿಸುವಿರೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 1.4 | ರಿಲೀವರ್ ಔಷಧಿಗಳೆಂದರೇನು ಗೊತ್ತೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 1.5 | ಕಂಟ್ರೋಲರ್ ಔಷಧಿಗಳೆಂದರೇನು ಗೊತ್ತೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 1.6 | ಇನ್ಫೇಲರ್ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಗೊತ್ತೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 1.7 | ಇನ್ಫೇಲರ್ ಬಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 1.8 | ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಎಂದರೇನು? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 1.9 | ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಬಳಸುವುದು ಗೊತ್ತೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 1.10 | ಅಸ್ತಮಾ ಔಷಧಿಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ. ಪಾಲಿಸಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ

| | | | |
|------|---|------|------|
| 2.1 | ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಅಸ್ತಮಾ ಪಾಲಿಸಿ ಹೊಂದಿದೆಯೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 2.2 | ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾರ್ಯಪಡೆ ಇದೆಯೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 2.3 | ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಜಾಗೃತಿ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿ ಯೋಜನೆ ಹೊಂದಿದೆಯೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 2.4 | ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಜನೆಗಳಿವೆಯೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 2.5 | ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 2.6 | ತರಗತಿ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಅವರ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 2.7 | ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಮಿತ್ರ ಇದ್ದಾರೆಯೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 2.8 | ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಬಳಿ ಇರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ನೀವು ಈ ಗಾಗಲೆ ಗುರುತಿಸಿಟ್ಟಿರುವಿರಾ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 2.9 | ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಯೋಜನೆ ಸಿದ್ಧವಿದೆಯೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 2.10 | ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಅಸ್ತಮಾ ಕಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ರಿಲೀವರ್ ಇನ್ಫೇಲರ್ಸ್ ಇವೆಯೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 2.11 | ಅಸ್ತಮಾ ಕಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಟೀಸರ್ ಇವೆಯೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 2.12 | ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಇರುವ ಅಸ್ತಮಾ ಕಿಟ್ ಇದೆಯೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 2.13 | ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಅಸ್ತಮಾ ಕಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್‌ಗೆ ಬೇಕಾದ ರಿಲೀವರ್ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 2.14 | ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಅಸ್ತಮಾ ಕಿಟ್ ನಲ್ಲಿ ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಇದೆಯೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 2.15 | ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಅಸ್ತಮಾ ಕಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರೆಡಿಸಿನ್ಸೋಲೋನ್ ಮಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಸಿರಪ್ ಇದೆಯೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 2.16 | ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ನಿರ್ವಹಣೆ ಯೋಜನೆ ಇದೆಯೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |
| 2.17 | ಶಾಲೆಯ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾರ್ಯಪಡೆ ಮೊದಲ ಹಂತದ ಅಸ್ತಮಾ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದೆಯೇ? | ಹೌದು | ಇಲ್ಲ |

ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಲು: www.lcf.org.in/as

ಸ್ವೀಕೃತಿ

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ನೆರವಾದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಂಗ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಧ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮಾಹಿತಿ, ಅನುಭವಗಳು ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಂದ ಈ ಒಂದು ಕೈಪಿಡಿ ಹೊರಬಂದಿದ್ದು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ವಾತಾವರಣ ಕಟ್ಟಿಕೊಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಡಾ. ಹರ್ಷ ವರ್ಧನ್, ಮಾನ್ಯ ಪರಿಸರ ಸಚಿವರು, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಇವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಬಿಡುಗಡೆಗಾಗಿ ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಸಶಕ್ತೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯಿ ಮತ್ತು ಗ್ರೀನ್ ಗುಡ್ ಡೀಡ್ಸ್ ನಂತಹ ಸಂಘಟನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಈ ಕೈಪಿಡಿಗೇ ಸ್ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು ಈ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಷ್ಟೆ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲರ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದೆಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮಗೆ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರುವ ಡಾ. ಹಾರ್ಡಿಕ್ ಶಾ. ಐ.ಎ.ಎಸ್ ಪರಿಸರ ಸಚಿವರ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಇವರಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹಾ ಸಮಿತಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಷ್ಕರಣಾ ಸಮಿತಿಗೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು, ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರೊ(ಡಾ) ಜಿ.ಸಿ. ಖಿಲ್ಕಾನಿ, ಪ್ರೊ (ಡಾ) ಸುಶೀಲ್ ಕೆ ಕಬ್ರಾ ಡಾ. ನೀರಜ್ ಜೈನ್, ಡಾ. ರವೀಂದ್ರ ಎಂ ಮೆಹ್ರಾ ಡಾ ರಾಜಾ ಧರ್ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಅಶೋಕ್ ಕೆ ಪಾಂಡೆ.

ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿರುವ ನಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಾರರಿಗೂ ಇದೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ ಡಾ ರೀನಾ ಕುಮಾರ್ ಶ್ರೀ ಪಿ.ಕೆ ಸಿನ್ಹಾ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಮಹೇಂದ್ರ ಗೋಯಲ್.

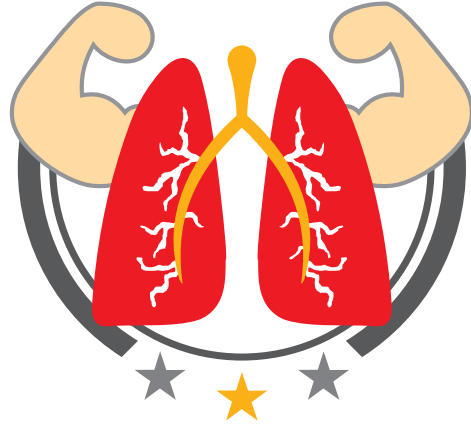
ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ತಂಡದವರಾದ ಶ್ರೀ ಮಾತೃಶ್ರೀ ಪಿ ಶೆಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಮಿಸ್ ಚಾರು ಧಿಂಗ್ರಾ ವಿನ್ಯಾಸ ತಂಡದವರಾದ ಶ್ರೀ ಜಿತೆಂಡರ್ ಪಾಲ್ ಸಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಚಿಲ್ಲಿಟ್ರೆಂಡ್ಸ್ ನ ಇತರೆ ಸದಸ್ಯರು, ಪೊಟೊಗ್ರಾಫಿ ತಂಡದ ಶ್ರೀ ಅಭಿಷೇಕ್ ಶರ್ಮಾ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಪ್ರಮೋದ್ ರಾಥೋಡ್ ಪಾಲಿಸಿ ಲೀಡ್ ಆದ ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ಹಾಗೂ ಸನ್ ರೈಸ್ ಮುದ್ರಣ ತಂಡದ ಶ್ರೀ ಲಲಿತ ಗುಪ್ತಾ ಹಾಗೂ ಇತರರು ನಿಮ್ಮಗಳ ಸಹಾಯ ಸಹಕಾರವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹೊರತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾವು ಶ್ರೀ ಮಂಜೀತ್ ಸಿಂಗ್ ಜಿ.ಕೆ. ಶ್ರೀ ರಾಜೀವ್ ಕೆ ಲುಥ್ರಾ, ಶ್ರೀ ಸುನಿಲ್ ತ್ರಿವೇದಿ, ಶ್ರೀ ಪ್ರಭಾತ್ ಸಿಂಗ್, ಶ್ರೀಮತಿ ಮಮತಾ ನಾಗ್ಪಾಲ್, ಶ್ರೀ ರಾಜೇಶ್ವರ್ ನಾಗ್ಪಾಲ್, ಡಾ. ದೀಪಕ್ ಮಿಟ್ಟಲ್, ಶ್ರೀ ರಾಜೇಶ್ ಅಗರ್ವಾಲ್, ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ದಾಂಗ್, ಶ್ರೀ ರೋಹಿತ್ ಚನಾನಾ ಹಾಗೂ #MyRightToBreathe ನ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಲಂಗ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಸದಾ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ “ಕೇರ್ ಆಂಡ್ ಕ್ಯೂರ್ ಆಫ್ 2.6 ಬಿಲಿಯನ್ ಲಂಗ್ಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ” ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ನಾವು ಸದಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹುರುಡುಂಬಿಸಿರುವುದಕ್ಕೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಸರಾ ಗಂಗಾ ರಾಮ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಟ್ರಸ್ಟಿಗಳು ಹಾಗೂ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯವರಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ರೀ ಅಶೋಕ್ ಚಂದ್ರಾ ಹಾಗೂ ಡಾ.ಡಿ.ಎಸ್.ರಾಣಾ ಇವರುಗಳಿಗೆ ಲಂಗ್‌ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ತನ್ನೆಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸದಾ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತ ಬಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸ ಬಯಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೊ. (ಡಾ). ಅರವಿಂದ ಕುಮಾರ್ ಶ್ರೀ ರಾಜೀವ್ ಖುರಾನಾ ಡಾ. ಬಿಲಾಲ್ ಬಿನ್ ಅಸಫ್ ಶ್ರೀ ಅಭಿಷೇಕ್ ಕುಮಾರ್

ಸ್ಥಾಪಕ ಟ್ರಸ್ಟಿಗಳು: ಲಂಗ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್



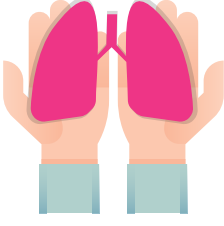
LUNG CARE FOUNDATION

ಕೇರ್ ಆಂಡ್ ಕ್ಯೂರ್ ಆಫ್ 2.6 ಬಿಲಿಯನ್ ಲಂಗ್ಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ

ಲಂಗ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಬಗ್ಗೆ

ಲಿಂಗ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ (www.lcf.org.in), ನೊಂದಾಯಿಸಲಾದ ಲಾಭರಹಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಜನರ ಉತ್ತಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ “ಕೇರ್ ಆಂಡ್ ಕ್ಯೂರ್ ಫಾರ್ 2.6 ಬಿಲಿಯನ್ ಲಂಗ್ಸ್” ನಂತಹ ಕ್ಯಾಂಪೇನಿಗೆ ನಮ್ಮ ಬದ್ಧತೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ.

ಮೂರು ಆಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೇವೆ



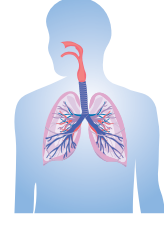
ಅರಿವು/ಜಾಗೃತಿ

□ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಾಗುವ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಿರುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವ ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು.



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆ

ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರಗಳು, ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವಿಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ದೇಶವ್ಯಾಪಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾದಾರರ ಬೃಹತ್ ಜಾಲವನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದರ ಮೂಲಕ.



ಸಂಶೋಧನೆ

ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರವರ್ತಕರಾಗುವ ಮೂಲಕ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಿವಿಧ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ದತ್ತಾಂಶ ಒದಗಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಭಾರತದ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಂತಾಗುವ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು 23 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2017 ರಂದು ಗಿನೆಸ್ ಬುಕ್ ಆಫ್ ವರ್ಲ್ಡ್ ರಿಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನವೊಂದನ್ನು ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿ-ಎನ್‌ಸಿಆರ್ ಪ್ರಾಂತ್ಯದ 35 ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಶಾಲೆಗಳಿಂದ 5003 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ ಮಾನವನಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಬೃಹತ್ತಾದ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಯಿತು. ಒಂದೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಜನರು ಇದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಇದೊಂದು ದಾಖಲೆಯು ಗಿನೆಸ್ ಬುಕ್ ಆಫ್ ವರ್ಲ್ಡ್ ರಿಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಅಲ್ಲದೆ #MySolutionToPollution ನುಡಿಯು ಟ್ವಿಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಟ್ರೆಂಡಿಂಗ್ ಆಗಿ 5 ಕೋಟಿಗೂ ಅಧಿಕ ಇಂಪ್ರೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿತು. ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಧಾನಿಗಳಿಬ್ಬರಿಂದಲೂ ಈ ಕ್ಯಾಂಪೇನ್ ಪ್ರಶಂಸೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿತು. ಸಾಕಷ್ಟು ಸೆಲಿಬ್ರಿಟಿ ಹಾಗೂ ಗಣ್ಯವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.

ನಮ್ಮ ಗುರಿಯು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಭಾರತದ ಸರ್ವಪ್ರಜೆಗಳ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದ ವೃತ್ತಿಪರರ, ಶಾಲೆಗಳ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಇಲಾಖೆಗಳ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮೂಲಕ ನಾವು ಬದ್ಧರಾಗಿರುವ “ಕೇರ್ ಆಂಡ್ ಕ್ಯೂರ್ ಫಾರ್ 2.6 ಬಿಲಿಯನ್ ಲಂಗ್ಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ” ದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.



ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದೇವೆ

“ಕೇರ್ ಆಂಡ್ ಕ್ಯೂರ್ ಆಫ್ 2.6 ಬಿಲಿಯನ್ ಲಂಗ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ” ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ



ದೆಹಲಿ-ಎನ್‌ಸಿಆರ್ ಪ್ರದೇಶದ 5003 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು

ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತ ಮಾನವ ಶರೀರದ ಒಂದು ಅಂಗವನ್ನು

ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೇರಿ ರೂಪಿಸಿ ಗಿನೆಸ್ ಬುಕ್ ಆಫ್ ವರ್ಲ್ಡ್ ರಿಕಾರ್ಡ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ



ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ

ಪರಿಸರ, ಅರಣ್ಯ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ

 / moefcc

 / moefcc

 www.moef.gov.in/

ಲಂಗ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್

 / foundation.lung.care

 / icareforlungs

 / LungCareFoundation

 www.lcf.org.in