

పాఠశాలల కోసం ఆస్తమా మాన్యువల్

విద్యార్థుల కోసం సురక్షితమైన మరియు పరిశుభ్రమైన వాతావరణం సృష్టించేందుకు ప్రయత్నం



ఈ మాన్యువల్ 11 భారతీయ భాషలలో అందుబాటులో ఉంది

పాఠశాలలకు అవసరమైన గైడ్

- బాల్య ఆస్తమాను అర్థం చేసుకునేందుకు
- ఆస్తమానిర్వహణ ప్రణాళిక ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు
- ఆస్తమా వలన వచ్చే అత్యవసర పరిస్థితిని ఎదుర్కొనేందుకు

తప్పకుండా చదవాల్సిన వారు

ఉపాధ్యాయులు మరియు తల్లిదండ్రులు, పాఠశాల సిబ్బంది మరియు యాజమాన్యం

ఈ మాన్యువల్ ఒక జీవితాన్ని కాపాడటానికి సహాయం చేస్తుంది

వ్యూహాన్ని, అడవులు, వాతావరణ మార్పు మంత్రిత్వ శాఖ సహకారంతో లంగ్ కేర్ ఫౌండేషన్ చేపట్టిన ప్రయత్నం



పాఠశాలల కోసం ఆస్తమా మాన్యువల్

© లంగ్ కేర్ ఫౌండేషన్ 2018

సంకలనం చేసినవారు:

అభిషేక్ కుమార్

సి.ఈ.ఓ & కో-ఫౌండర్

లంగ్ కేర్ ఫౌండేషన్, ఇండియా

సిద్ధార్థ శ్రీవాత్సవ

లీడ్ - పాలసీ డెవలప్ మెంట్

లంగ్ కేర్ ఫౌండేషన్, ఇండియా

వైద్య సలహా & సమీక్షా బోర్డు

ప్రొఫెసర్ (డా) G.C. ఖిలాని

ప్రొఫెసర్ & హెడ్

డిపార్టుమెంట్ ఆఫ్ పల్మానాలజీ & స్లీప్ మెడిసిన్

A.I.I.M.S., న్యూఢిల్లీ

ప్రొఫెసర్ (డా) సుశీల్ కె. కాబ్రా

ప్రొఫెసర్

చిన్నపిల్లల విభాగం

A.I.I.M.S., న్యూఢిల్లీ

డా. నీరజ్ జైన్

చైర్మన్

డిపార్టుమెంట్ ఆఫ్ పల్మానాలజీ

సర్ గంగారాం హాస్పిటల్, న్యూఢిల్లీ

డా.రవీంద్ర M. మెహతా

చైర్మన్

డిపార్టుమెంట్ ఆఫ్ పల్మానాలజీ & క్రిటికల్ కేర్

అపోలో హాస్పిటల్స్, బెంగళూరు

డా. రాజా ధర్

డైరెక్టర్

డిపార్టుమెంట్ ఆఫ్ పల్మానాలజీ

ఫౌర్టీన్ హాస్పిటల్, కోల్ కతా

అశోక్ K. పాండి

ప్రిన్సిపల్

అల్మాన్ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్

న్యూఢిల్లీ

ప్రొఫెసర్ (డా) అరవింద్ కుమార్

చైర్మన్

సెంటర్ ఫర్ చెస్ట్ సర్జరీ

సర్ గంగారాం హాస్పిటల్, న్యూఢిల్లీ

డా.బిలాల్ బిన్ అసఫ్

కన్వెనర్

సెంటర్ ఫర్ చెస్ట్ సర్జరీ

సర్ గంగారాం హాస్పిటల్, న్యూఢిల్లీ

లంగ్ కేర్ ఫౌండేషన్ ప్రచురణలు www.lcf.org.in లో ఉచితంగా అందుబాటులో ఉన్నాయి.

ఈ ప్రచురణకు సంబంధించిన భారీ ఆర్డర్లు, దీన్ని తిరిగి రాసేందుకు లేదా ప్రాంతీయ భాషల్లో అనువాదం కోసం వీరికి విజ్ఞప్తి చేయండి abhishek@lcf.org.in

డిస్ క్లెయిమర్

ఈ ప్రచురణలో ఉన్న సమాచారానికి సంబంధించిన వాస్తవికతను పరిశీలించేందుకు లంగ్ కేర్ ఫౌండేషన్, మెడికల్ రివ్యూ ప్యానెల్ అవసరమైన జాగ్రత్తలన్నీ తీసుకుంది. అయితే ఈ ప్రచురణకు సంబంధించిన ప్రత్యక్షంగాగానీ, పరోక్షంగా గానీ ఎటువంటి వారెంటీ లేకుండా పంపిణీ చేయడం జరుగుతోంది. దీన్ని ఎలా అర్థం చేసుకుంటారు, సమాచారాన్ని ఎలా ఉపయోగించుకుంటారన్నది పాఠకులపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆస్తమాను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యంగా పాఠశాలల్లో ఎమర్జెన్సీ సమయంలో ఎలా వ్యవహరించాలనే దానిని వివరించడం ఈ ఈ మాన్యువల్ ఉద్దేశం. పాఠశాల వైద్య సమన్వయకర్త సాయంతో దీన్ని చక్కగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఈ మాన్యువల్ ఉపయోగించిన కారణంగా తలెత్తే నష్టాలకు లంగ్ కేర్ ఫౌండేషన్ ఎటువంటి బాధ్యతా వహించదు.



పాఠశాలల కోసం ఆస్తమా మాన్యువల్

ఆస్తమాను అర్థం చేసుకునేందుకు పాఠశాలల కోసం
సవివరణాత్మక, సమగ్ర మార్గదర్శని:

బాల్య ఆస్తమాను అర్థం చేసుకొనేందుకు
ఆస్తమా ప్రణాళికను ఏర్పాటు చేసుకొనేందుకు
ఆస్తమా వలన వచ్చే అత్యవసర పరిస్థితిని ఎదుర్కొనేందుకు

ఈ మాన్యువల్ ముందుగా ఇంగ్లీష్ లో రూపొందించడం జరిగింది. ఈ మాన్యువల్ దేశంలోని ప్రతీ పాఠశాలకు చేరాలన్నది మా ఆలోచన. ఆ ఆలోచనను దృష్టిలో పెట్టుకొనే లంగ్ కేర్ ఫౌండేషన్ అన్ని ప్రముఖ భారతీయ భాషల్లోకి దీన్ని అనువదించే బృహత్ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది.

మా ఈ ఆలోచన కార్యరూపం దాల్చడంలో సహకరించి లక్షలాది మంది విద్యార్థులు ఈ మాన్యువల్ ప్రయోజనాలు పొందేలా చూసిన మెడికల్ అడ్వైజరీ బోర్డు సభ్యులకు మేము కృతజ్ఞులమై ఉంటాం.

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

ఎంతో సమన్వయంతో ఈ మాన్యువల్ ను 10 వేర్వేరు భాషల్లో అనువదించడంలో సహకారమందించిన సన్ రైజ్ ప్రింటర్స్ కు చెందిన లలిత్ గుప్తాకు లంగ్ కేర్ ఫౌండేషన్ ఎంతో రుణపడి ఉంటుంది.

डॉ. हर्ष वर्धन
Dr. Harsh Vardhan



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



ముందు మాట

ఆస్తమా అనేది నేడు భారతీయ విద్యార్థులు ఎదుర్కొంటున్న తీవ్రమైన వ్యాధుల్లో ఒకటి. అది విద్యార్థుల గైర్వాజురీకి కారణమవడమే కాదు, విద్యార్థుల చదువులపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. చిన్న వయస్సులో వారిని పాఠశాలకు సంబంధించిన కార్యక్రమాలు, సామాజిక చర్యల్లో పాల్గొనకుండా ఆపుతుంది.

పాఠశాలల వ్యవస్థలో భాగమైన ప్రతీ ఒక్కరూ ఆస్తమా గురించిన ప్రాథమిక సమాచారం తెలుసుకొని, విద్యార్థుల ఆస్తమాకు సంబంధించి ఆచరణసాధ్యమైన పరిష్కారాలు చూపి వారు ఆరోగ్యకరమైన, సంతోషకరమైన పాఠశాల జీవితం గడిపేలా చూసేందుకు ఉద్దేశించిందినది "ఆస్తమా మాన్యువల్ ఫర్ స్కూల్స్."

ఇంత సులభమైన, సవివరణాత్మక మ్యానువల్ రూపొందించినందుకు నేను లంగ్ కేర్ ఫౌండేషన్ వారిని అభినందిస్తున్నాను.

ఉపాధ్యాయులు, స్కూల్ సిబ్బంది, తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థుల సమిష్టి కృషితో మనం పాఠశాలల్లో ఆస్తమా బాధితులకు అండగా నిలిచే వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేసుకొని మనం దేశంలో ప్రతీ విద్యార్థికి భద్రత కల్పించగలమని వల్స్ పోలియో కార్యక్రమంతో నాకున్న వ్యక్తిగత అనుభవంతో చెప్పున్నాను.

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.

విషయసూచిక

ఈ మాన్యువల్ ఎందుకు	
ఈ మాన్యువల్ ను ఎలా ఉపయోగించాలి	
సెక్షన్ 1: ఆస్తమా అవలోకనం	08 -16
1.1 ఆస్తమా అంటే ఏమిటి	08
1.2 ఆస్తమాను తీవ్రం చేసేవి ఏవి?	09
1.3 లక్షణాలు, ఆస్తమా అత్యవసర పరిస్థితిని గుర్తించడం ఎలా?	10
1.4 ఆస్తమా ఔషధాలు	11-15
1.4.1. ఆస్తమా ఔషధాలు: రిలీవర్ & కంట్రోలర్	11
1.4.2. ఆస్తమా కోసం ఇన్ హేలర్ సాధనాలు	12
1.4.3. ఇన్ హేలర్స్ ను సరిగ్గా ఉపయోగించడం ఎలా	13
1.4.4. ఆస్తమా అత్యవసర పరిస్థితుల కోసం నెబ్యూలైజర్	14
1.4.5. నెబ్యూలైజరును సరిగ్గా ఉపయోగించడం ఎలా	15
1.4.6. ఆస్తమా ఔషధాల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్	15
1.5 ఆస్తమా గురించి తరచూ అడిగే ప్రశ్నలు, అపోహలు	16
సెక్షన్ 2: పాఠశాలల్లో ఆస్తమాను ఎదుర్కొనడం: విధానం & కార్యాచరణ ప్రణాళిక	18 -27
2.1 ఆస్తమా గురించి పాఠశాలలు ఎందుకు ఆందోళన చెందాలి?	18
2.2 పాఠశాలల కోసం ఆస్తమా విధానం	19-27
2.2.1. ఆస్తమా టాస్క్ ఫోర్స్ ఏర్పాటు	19
2.2.2. ఆస్తమాపై అవగాహన & విద్య	20
2.2.3. పాఠశాలల్లో పర్యావరణ నియంత్రణలు	22
2.2.4. ఆస్తమా విద్యార్థులు, ఆస్తమా స్నేహితులను గుర్తించడం & జాబితా రూపొందించడం	23
2.2.5. పాఠశాలల్లో ఆస్తమా కిట్	24
2.2.6. పాఠశాలల్లో ఆస్తమా దాడి చేసినప్పుడు అనుసరించాల్సిన అత్యవసర విధానం	25-27
తల్లిదండ్రులకు ఆస్తమా ప్రశ్నావళి	28
పాఠశాలల కోసం ఆస్తమా చెక్ లిస్ట్	29
కృతజ్ఞతలు	30
లంగ్ కేర్ ఫౌండేషన్ గురించి	

ఈ మ్యానువల్ ఎందుకు

2018 ప్రపంచ ఆస్తమా రోజున దేని గురించి ప్రచారం చేయాలని పరిశోధన సాగిస్తున్న వేళ పాఠశాలల్లో ఆస్తమా నిర్వహణ తీరు మమ్మల్ని విస్మయపరిచింది. ఆస్తమాకు సంబంధించిన ప్రాథమిక సమాచారం చాలాసే అందుబాటులో ఉన్నా పాఠశాలల్లో ఆస్తమా నిర్వహణకు సంబంధించి సమాచారం పెద్దగా దొరకడం లేదు. భారతదేశంలో ఆస్తమా బారిన పడుతున్న పిల్లల సంఖ్య పెరుగుతున్న ఈ క్రమంలో ఆ సమాచారం చాలా అవసరం. పాఠశాలల్లో ఆస్తమా నిర్వహణకు సంబంధించి మేము విడుదల చేసిన ఓ వీడియోకు వచ్చిన స్పందన చూసి ఆశ్చర్యపోయాం. ఉపాధ్యాయులు, పాఠశాలల యాజమాన్యాలతో మేము మాట్లాడినప్పుడు వారంతా ఈ సమస్యపై ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. దీనికి సంబంధించి సమగ్రమైన ప్రామాణికమైన సమాచారం అందుబాటులో ఉండాలన్న అవసరాన్ని నొక్కి చెప్పారు. అదే ఆస్తమా మాన్యువల్ ఫర్ స్కూల్స్ ఆలోచనకు ప్రాణం పోసింది. నాకు స్కూల్ లో ఉన్నప్పుడు ఆస్తమా సమస్య ఉన్నా స్నేహితులు, టీచర్లు, స్కూల్ లోని ఇతర సిబ్బంది, తల్లిదండ్రుల సహకారంతో నేను సాధారణ జీవితాన్ని గడిపాను. ఆస్తమా విపత్కర పరిస్థితి గురించి నేను ఏనాడు భయపడలేదు. బాల్య ఆస్తమాకు సంబంధించి ఈ మాన్యువల్ లో సులభంగా అర్థమయ్యే సమాచారం పొందుపరచడం జరిగింది. ఆస్తమా బాధిత విద్యార్థుల కోసం పాఠశాలల్లో అందించాల్సిన తోడ్పాటు. పాటించాల్సిన సరైన విధానాలు వివరించడమైనది.

అభిషేక్ కుమార్

సి.ఈ.ఓ & కో-ఫౌండర్

లంగ్ కేర్ ఫౌండేషన్

ఈ మాన్యువల్ ను ఎలా ఉపయోగించాలి

పాఠశాలల్లో ఆస్తమా సంబంధిత అవసరాలకు సంబంధించి ఈ మాన్యువల్ లో పొందుపరిచిన సమాచారం, సిఫార్సులు ఆధారసహితమైనవి. ఈ మాన్యువల్ ను దిగువ తెలిపిన వారు సహ పాఠశాల సభ్యులు ఎవరైనా ఉపయోగించవచ్చు:

- ఉపాధ్యాయులు & పాఠశాల ఆరోగ్య ఇన్ ఛార్జ్
- పాఠశాల సిబ్బంది & యాజమాన్యం
- ఆస్తమా విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు
- ఆస్తమా కలిగిన పిల్లలు

ఈ మ్యానువల్ ను 2 సెక్షన్లుగా విభజించడం జరిగింది. మొదటి సెక్షన్ లో వ్యాధి గురించి సంక్షిప్త సమాచారం, లక్షణాలపై దృష్టి, వ్యాధిని తీవ్రం చేసేవి, పిల్లలకు అవసరమైన సాధారణ ఔషధాల గురించి సమాచారం అందిస్తుంది.

తోడ్పాటు అందిస్తూ స్నేహపూర్వక పాఠశాల వాతావరణం కల్పించేందుకు అవసరమైన ఆస్తమా విధానం రూపకల్పనకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని రెండో సెక్షన్ తెలియజేస్తుంది. ఆస్తమా ఎమర్జెన్సీల్లో అనుసరించిన సమాచారం కూడా ఈ సెక్షన్ లో ఉంది. తల్లిదండ్రులకిచ్చి డాక్టర్ తో నింపించాల్సిన సులువైన ప్రశ్నలతో కూడిన ప్రశ్నావళి అనెక్సర్ లో ఉంది. అంతే కాదు పాఠశాలలకు అవసరమైన చెక్ లిస్ట్ కూడా ఉంది.

సెక్షన్ - 1

ఆస్తమా అవలోకనం

1.1	ఆస్తమా అంటే ఏమిటి?	08
1.2	ఆస్తమా ట్రిగ్గర్స్ అంటే ఏమిటి?	09
1.3	ఆస్తమా అత్యవసర పరిస్థితిని గుర్తించడం ఎలా?	10
1.4	ఆస్తమాను నియంత్రించే ఔషధాలు	11-15
1.4.1.	ఆస్తమా ఔషధాలు: రిలీవర్ & కంట్రోలర్	11
1.4.2.	ఆస్తమా కోసం ఇన్ హేలర్ సాధనాలు	12
1.4.3.	ఇన్ హేలర్స్ ను సరిగ్గా ఉపయోగించడం ఎలా	13
1.4.4.	ఆస్తమా అత్యవసర పరిస్థితుల కోసం నెబ్యూలైజర్	14
1.4.5.	నెబ్యూలైజరును సరిగ్గా ఉపయోగించడం ఎలా	15
1.4.6.	ఆస్తమా ఔషధాల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్	15
1.5	ఆస్తమా గురించి తరచూ అడిగే ప్రశ్నలు, అపోహలు	16

1.1 ఆస్తమా అంటే ఏమిటి

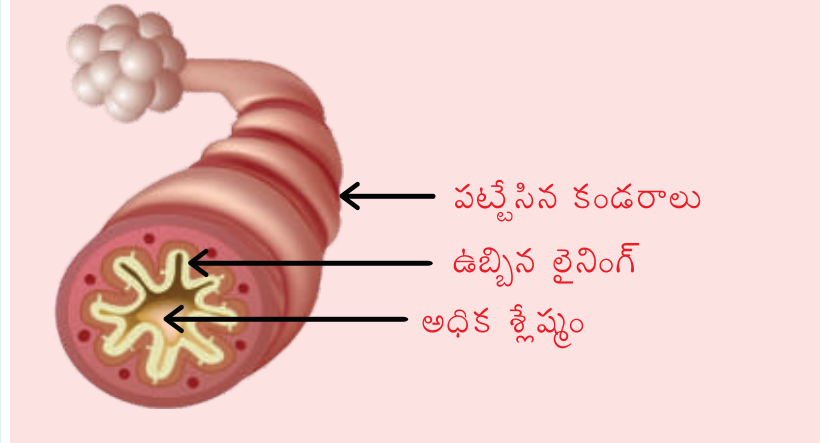
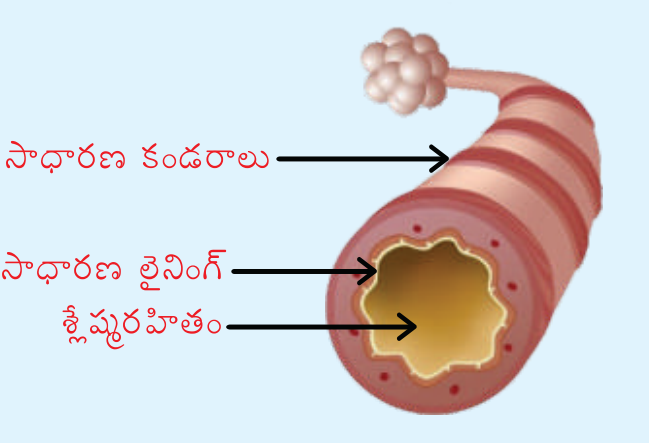
ఆస్తమా అనేది వాయుమార్గాలకు (శ్వాస మార్గాలు) సంబంధించిన దీర్ఘకాలిక పరిస్థితి. ఇందులో శ్వాసమార్గాలు కుంచించుకుపోయి శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది సృష్టిస్తాయి.

ఇలా కుంచించుకుపోవడం ఎందుకు జరుగుతుందంటే:

1. శ్వాసమార్గాల్లోని తైనింగ్ వాచిపోవడం వలన.
2. శ్వాసమార్గాల వెలుపల ఉన్న కండరాలు గట్టిపడటంతో వాటి వెడల్పు తగ్గిపోవడం వలన
3. శ్వాసమార్గాల్లోని తైనింగ్ లో శ్లేష్మం ఉత్పత్తి పెరిగి వాటిని మరింత కుంచించుకుపోయేలా చేయడం.

సాధారణ వాయుమార్గం

ఆస్తమా వాయుమార్గం



ఆస్తమా పిల్లల్లో శ్వాసమార్గాలు చాలా సున్నితంగా ఉంటాయి. సున్నితమైన ఈ శ్వాసమార్గాలు పర్యావరణంలోని కొన్ని పదార్థాలతో ఎక్కువగా స్పందిస్తాయి, వీటిని ట్రిగ్గర్స్ అంటారు. ఈ ట్రిగ్గర్స్ లో దేంతోసైనా విద్యార్థులు కాంటాక్ట్ లోకి వచ్చినప్పుడు పైన తెలిపిన మార్పులు చోటుచేసుకొని శ్వాస మార్గాలను కుంచించుకుపోయేలా చేసి శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిగా మారుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ ట్రిగ్గర్ తెలిసి ఉంటుంది, కాని చాలా సందర్భాల్లో తెలియని ట్రిగ్గర్ కారణంగా ఆస్తమా తీవ్రమవుతుంది.

ఆస్తమా ఉన్న పిల్లల్లో దగ్గు, ఛాతీ గట్టిగా ఉన్నట్టు అనిపించడం, గురక (ఛాతీ నుంచి ఈల వేస్తున్న శబ్దం రావడం), ఊపిరి తీసుకోవడం ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. శ్వాసమార్గాలు కుంచించుకుపోయిన తీరును బట్టి ఈ లక్షణాల తీవ్రత ఆధారపడి ఉంటుంది.

- ఆస్తమా తేలిగ్గా ఉన్నప్పుడు దగ్గు, శారీరక శ్రమ చేసినప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో కాస్త ఇబ్బంది ఉంటుంది. శ్వాసమార్గాలు కుంచించుకుపోయి, అడ్డంకి పెరుగుతున్న కొద్దీ దగ్గు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది పెరుగుతుంది.
- తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు ఊపిరితిత్తులకు గాలి సరఫరా తగ్గుతూ ఉంటుంది దీంతో రక్తంలో ఆక్సిజన్ స్థాయి క్షీణిస్తూ ఉంటుంది.
- అతి తీవ్రపరిస్థితుల్లో శ్వాసమార్గాలు పూర్తిగా కుంచించుకుపోవడం లేదా పూర్తిగా మూసుకుపోవడం జరిగి ప్రాణాలకు ప్రమాదం తీసుకురావచ్చు.










ముక్కు కారడం (తరచూ వచ్చే సాధారణ జలుబు), చర్మ, కంటి అలర్జిల వంటి లక్షణాలతో ఆస్తమా ముడిపడి ఉంటుంది.

1.2 ఆస్తమా ట్రిగ్గర్స్ అంటే ఏమిటి?

ఆస్తమా ట్రిగ్గర్స్ అనేవి మన చుట్టుపక్కల ఉండే పదార్థాలే. అవి ఆస్తమాకు కారణం కావచ్చు లేదా ఆస్తమా లక్షణాలు తీవ్రం చేయవచ్చు. ఆస్తమా ఉన్న విద్యార్థులందరిలో ఒకేలాంటి ట్రిగ్గర్స్ ఉండవనే విషయాన్ని గుర్తించుకోవాలి. ప్రతీ విద్యార్థికి అతడు/ఆమె కొన్ని రకాల ట్రిగ్గర్స్ కు ప్రభావితం కావచ్చు అవి వారు గుర్తించి ఉండవచ్చు లేదా గుర్తించకపోయి ఉండవచ్చు. కొందరు పిల్లల్లో ఎలాంటి ఆస్తమా ట్రిగ్గర్స్ ఉండకపోవచ్చు.

భారతదేశంలో ఉండే సాధారణ ఆస్తమా ట్రిగ్గర్స్: వైరల్ లేదా బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్లు, కార్పెట్ల నుంచి వచ్చే దుమ్ము (కంటికి కనిపించని దుమ్ము క్రిములు), కర్మెన్లు, కుషన్లు, పరుపులు, బొచ్చు బొమ్మలు, పొగాకు పొగ, వాతావరణంలోని వాయు కాలుష్యం (ఇంట్లోనూ, బయట), శీతల పానీయాలు, పుప్పొడి, వెంపుడు జంతువులు, కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు, చల్లని గాలి లేదా కొన్ని రకాల మందులు (ఆస్పిన్, కొన్ని వెయిన్ కిల్లర్స్). చాలా తక్కువ సందర్భాల్లో వ్యాయామం (నియంత్రణలో ఉన్న ఆస్తమా కలిగిన పిల్లలు సాధారణ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు) కూడా ట్రిగ్గర్గా మారవచ్చు.

ఏదైనా కారణంతో ఏర్పడే భావోద్వేగ ఒత్తిడి కూడా ముఖ్యమైన ఆస్తమా ట్రిగ్గర్.

			
ఇన్ఫెక్షన్లు	దుమ్ము & దుమ్ము కణాలు	కాలుష్యం	పొగలు & వాసనలు
			
శీతల పానీయాలు	పొగతాగటం	చల్లని వాతావరణం	ఆహారం
			
రసాయనాలు	ఒత్తిడి	పుప్పొడి	జంతువులు

ఆస్తమా ట్రిగ్గర్లు

1.3 లక్షణాలు

ఆస్తమా అత్యవసర పరిస్థితిని గుర్తించడం ఎలా?

పిల్లల్లో ఆస్తమాను గుర్తించిన వెంటనే వారికి తక్షణం సంరక్షణ అందించి వారి తల్లిదండ్రులకు తెలియజేయాలి. ఆస్తమాకు సంబంధించిన ప్రాథమిక లక్షణాలు లేదా ఆస్తమా దాడికి సంబంధించిన సమాచారాన్ని పిల్లలకు కూడా తెలియజేయాలి. అలాంటి సందర్భాల్లో వారు తల్లిదండ్రుల/ఆరోగ్య సంరక్షకులకు తెలియజేసి సరైన చికిత్స తీసుకునేందుకు వీలు కలుగుతుంది.

ఆస్తమా సాధారణ లక్షణాలు:

- దగ్గు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది
- గురక (శ్వాస తీసుకునే సమయంలో ఈల వేసినట్టు శబ్దం), ఛాతీ బిగుకుపోయినట్టు ఉండటం.
- ఊరికేసే అలసిపోవడం,
- నిద్ర సరిగ్గా లేకపోవడం

చాలా సందర్భాల్లో పిల్లలకు తమకు శ్వాసలో ఇబ్బంది ఉందని చెప్పరు. తరచూ పొడి దగ్గు రావడం, గురక శబ్దం, తరచూ జలుబు రావడం అనేది ఆస్తమా ప్రాథమిక లక్షణాలుగా చెప్పుకోవచ్చు.

ఆస్తమా సాధారణ లక్షణాలు:



తరచూ దగ్గు రావడం



శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది



అలసటగా అనిపించడం



గురక



ఛాతీ పట్టేసినట్టు ఉండటం



నిద్ర సరిగ్గా లేకపోవడం

ఆస్తమా ఎమర్జెన్సీ లక్షణాలు:

- శ్వాస తీసుకోవడంలో తీవ్రమైన ఇబ్బంది
- క్రమపద్ధతిలో శ్వాస తీసుకోలేకపోవడం
- మధ్యలో ఆపకుండా మాట్లాడలేక పోవడం
- ఆలసత్వం
- పెదవులు లేదా గోర్లు నీలంగా మారడం
- స్పృహ కోల్పోవడం

తీవ్రమైన కేసుల్లో దాడి తీవ్రత ఎక్కువుంటే పిల్లలు నీలంగా మారతారు, మగతగా ఉంటారు, లేదా స్పృహ కోల్పోతారు, ఆ దాడికి సకాలంలో చికిత్స అందించకపోతే అది ప్రాణాంతకం కూడా కావచ్చు.

1.4 ఆస్తమాను నియంత్రించే మందులు

1.4.1. ఆస్తమా మందులు: రిలీవర్ & కంట్రోలర్

ఆస్తమా మందుల గురించిన పరిజ్ఞానం మీకు తెలిస్తే విద్యార్థులకు సకాలంలో వాటిని అందజేసి వారి పరిస్థితి చక్కగా ఉండేలా చూడవచ్చు. ఆస్తమా మేనేజ్ మెంట్ లో మందులది కీలక పాత్ర. మందులు సరైన రీతిలో వాడటం ద్వారా ఆస్తమాను నియంత్రించేటట్లు ఉంచుకోవచ్చు. ఇందులో 2 రకాల మందులు ఉంటాయి.

ఈ మందులను ఇన్ హేలర్స్ గా ఇవ్వాలి. అది సత్వర ఉపశమనం కలిగిస్తుంది, ఇది తక్కువ మోతాదులో సరిపోతుంది, వీటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ చాలా తక్కువ.




రిలీవర్ మెడిసిన్స్	నియంత్రిత ఔషధాలు
<ul style="list-style-type: none"> ➢ వీటిని బ్రాంకోడైలేటర్స్ (శ్వాస మార్గాలు తెరుచుకునేలా చేసే మందులు) అంటారు ➢ తీవ్రస్థాయిలో ఆస్తమా వచ్చినప్పుడు తక్షణ నియంత్రిత కోసం ఉపయోగించేవి <ul style="list-style-type: none"> • ఇవి దీర్ఘకాల నియంత్రితను అందించలేవు. ➢ శ్వాస మార్గాల్లోని ప్రాథమిక వ్యాధిని సరిదిద్దలేవు, కాని దగ్గు, గురక, ఛాతీ బిగుసుకుపోవడం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది నుంచి సత్వర ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. ➢ ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లే బిగుసుకుపోయిన శ్వాస మార్గాలను తెరుచుకునేలా చేస్తాయి. ➢ రిలీవర్ మెడిసిన్స్: <ul style="list-style-type: none"> • సాల్ బ్యూటమల్ • టెర్ బ్యూటలిన్ 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ వీటిని డీసీజ్ మోడిఫయర్స్ (దాడి జరుగకుండా నిరోధించే ఔషధాలు) అంటారు. ➢ ఆస్తమా నియంత్రిత క్రమం తప్పకుండా దీర్ఘకాలం పాటు ఉపయోగించేవి. <ul style="list-style-type: none"> • తీవ్రమైన దాడిని ఇవి నియంత్రించలేవు. ➢ శ్వాస మార్గాలు ఆస్తమా ట్రిగ్గర్స్ కు తక్కువ పుందిస్తాయి. శ్వాస మార్గాల్లో మంట తగ్గిస్తాయి. తద్వారా ఆస్తమా దాడిని తగ్గించి జీవన నాణ్యత మెరుగుపరుస్తాయి. ➢ శ్వాస మార్గాల్లో వాపు, శ్లేష్మ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తాయి. ➢ నియంత్రిత ఔషధాలు: <ul style="list-style-type: none"> ➢ ఇన్ హేల్డ్ స్టెరాయిడ్స్ <ul style="list-style-type: none"> ◆ ఫ్లోటికాసోన్, బుడెసోనిడ్ ➢ లాంగ్-యాక్టింగ్ బ్రాంకోడైలేటర్స్ <ul style="list-style-type: none"> ◆ సాల్ మెటోరోల్, ఫారోటెరోల్ ➢ రెండింటి కలుపు
<p>తీవ్రస్థాయిలో ఆస్తమా దాడి చేసినప్పుడు నియంత్రించేందుకు ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న మంచి చికిత్స ఇన్ హేల్డ్ సాల్ బ్యూటమల్.</p>	<p>ప్రస్తుతం ఆస్తమాను దీర్ఘకాలంలో నియంత్రిత కోసం ఉపయోగించేందుకు ఇన్ హేల్డ్ స్టెరాయిడ్స్, ఇన్ హేల్డ్ లాంగ్-యాక్టింగ్ బ్రాంకోడైలేటర్స్ రెండింటిని కలిపి ఉపయోగించడం మంచి విధానం.</p>
<p>స్కూల్ సిబ్బందికి రిలీవర్ మెడిసిన్స్ గురించిన పరిజ్ఞానం తెలిసి ఉండటం చాలా అవసరం. ఇది తెలిసి ఉంటే స్కూల్లో పిల్లలు తీవ్రమైన ఆస్తమా బారిన పడినప్పుడు డాక్టర్ రావడానికి ముందే వారికి తగిన చికిత్స అందించవచ్చు.</p>	<p>కంట్రోలర్ మెడిసిన్స్ ను వైద్యులు సూచిస్తారు. వాటిని డాక్టర్ల సూచన మేరకు పిల్లలు ఉపయోగించేలా చూడాలి. ఆస్తమా ఔషధాల్లో కంట్రోలర్ మెడిసిన్స్ కు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు మీరు చూడవచ్చు.</p>



1.4.2. ఆస్తమా కోసం ఇన్ హేలర్ పరికరాలు

- ఊపిరితిత్తుల శ్వాస మార్గాల్లోకి నేరుగా మందు అందించడం (కంట్రోల్ మనం చుక్కల మందు వేసుకున్నట్టు)
- సూక్ష్మ రూపంలో ఔషధాలు ఉపయోగించాలి. అది ఊపిరితిత్తుల్లో ఎక్కడైతే పనిచేయాలో అక్కడికి చేరేలా చూడాలి.
- ఔషధాన్ని చాలా తక్కువ మోతాదులో (మైక్రో గ్రామ్స్) లో అందించాలి. దీని వలన సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ తక్కువగా ఉంటాయి.

వీటికి ఓ పరికరం, చక్కగా ఉపయోగించేందుకు సరైన టెక్నిక్ అవసరం. ఆ ఇన్ హేలర్స్ పరికరాలు:

మీటర్డ్ డోస్ ఇన్ హేలర్ (MDI)	డ్రై పౌడర్ ఇన్ హేలర్ (DPI)	నెబ్యూలైజర్
 <p>మెటాలిక్ ఛాంబర్లో ఏరోసోల్ రూపంలో మెడిసిన్ ఉంటుంది.</p> <p>సరైన ప్రభావం కోసం ఈ డోస్ తీసుకున్నప్పుడు దీర్ఘశ్వాస తీసుకోవాలి.</p> <p>దీన్ని ఎప్పుడూ స్పేసర్ తో ఉపయోగించాలి.</p>	 <p>క్యాప్సుల్స్ లో పౌడర్ రూపంలో మెడిసిన్ ఉంటుంది.</p> <p>క్యాప్సుల్ ను డివైజ్ లో వేయాలి, అది విరుగుతుంది, ఆ తర్వాత దాన్ని పీల్చాలి.</p> <p>దీన్ని 10 ఏళ్లు వైబడిన పిల్లల్లో మాత్రమే ఉపయోగించాలి.</p>	 <p>ఔషధం ద్రవ రూపంలో, చిన్న ప్లాస్టిక్ కంటెయినర్ (రెస్పిర్వేల్స్) లో ఉంటుంది</p> <p>నెబ్యూలైజర్ మెషిన్ ఆ ద్రవరూప ఔషధాన్ని పొగగా మార్చుతుంది దాన్ని మాస్క్ ద్వారా పీల్చాలి.</p> <p>ఎమర్జెన్సీ సమయంలో ఉపయోగించే రిలీవర్ మెడిసిన్</p>

ఊపిరితిత్తుల్లోని శ్వాసమార్గాలకు ఔషధం చేరేలా ఇన్ హేలర్స్ చేస్తాయి. సరైన టెక్నిక్ ఉపయోగించకుండా దాన్ని పీల్చితే, ఆ ఔషధం గొంతులోకి (చాలా సందర్భాల్లో జరుగుతుంది) పోతే అప్పుడది ఉపశమనం కలిగించకపోగా సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ పెంచుతుంది.

1.4.3. ఇన్ హేలర్స్ ను సరిగ్గా ఉపయోగించడం ఎలా

మీటర్డ్ డోస్ ఇన్ హేలర్స్ (MDIs):

- MDI అనేది ఎరోసోల్ రూపంలో ఔషధాన్ని కలిగి ఉండి మెటాలిక్ ఛాంబర్. దాన్ని వైన నొక్కితే, ఒక మోతాదులో ఉన్న మెడిసిన్ రిలీజవుతుంది.
- ఇది సరిగ్గా ప్రభావం చూపేందుకు, ఈ డోస్ తీసుకున్నప్పుడు దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకోవాలి. అలా చేయడం ద్వారా ఆ మెడిసిన్ శ్వాస ద్వారా ఊపిరితిత్తులకు చేరుతుంది.
- ఇలా సరిగ్గా చేయలేకపోతే, ఆ మెడిసిన్ గొంతులోనే ఉండిపోయి ఊపిరితిత్తుల వరకు చేరదు. పిల్లల విషయంలో ఇది చాలాసార్లు జరుగుతుంది. ఈ సమస్య తలెత్తకుండా చూసేందుకు ఆ మెడిసిన్ ఇన్ హేలర్ ను స్ప్రేసర్ లేదా హాల్డింగ్ ఛాంబర్ లో వేయాలి.

MDIని ఎప్పుడూ స్ప్రేసర్ తోనే ఉపయోగించాలి

స్ప్రేసర్ పాత్ర

- స్ప్రేసర్ అనేది ఓ ప్లాస్టిక్ ఛాంబర్, ఇందులో ఓ చివర ఇన్ హేలర్స్ కోసం ఒక చోటు ఉంటుంది, మరో వైపు శ్వాస తీసుకునేందుకు మౌత్ పీస్ ఉంటుంది. స్ప్రేసర్ ఉపయోగించడం ద్వారా మెడిసిన్ ముందుగా ఇన్ హేలర్ నుంచి ఛాంబర్ లోకి వెళ్లి అక్కడి నుంచి 4-5 సార్లు శ్వాస తీసుకుంటే శ్వాసమార్గాల్లోకి వెళ్తుంది. ఇలా చేయడం ద్వారా సరైన రీతిలో ఔషధం శ్వాసమార్గాల్లోకి వెళ్లేలా చూడగలం.
- ఐదేళ్ల లోపు పిల్లల కోసం చిన్న సైజులో (మాస్క్ తో), 5 ఏళ్లు వైబడిన పిల్లలకు రెగ్యులర్ సైజులోనూ స్ప్రేసర్ దొరుకుతుంది. (చిత్రాలు చూడవచ్చు)
- MDI ను దిగువ తెలిపిన పద్ధతిలో స్ప్రేసర్ తో ఉపయోగించాలని మేము గట్టిగా సిఫార్సు చేస్తున్నాం.

మొదటి దశ 1



ఇన్ హేలర్ క్యాప్ తీసి బాగా కదపండి

రెండో దశ 2



ఇన్ హేలర్ మౌత్ పీస్ ను స్ప్రేసర్ చివర్లో గట్టిగా పెట్టండి.

మూడో దశ 3



స్ప్రేసర్ లోని మౌత్ పీస్ ను మీ నోట్లో పెట్టుకొని దాన్ని మీ వెదాలతో మూయండి

నాలుగో దశ 4



నోటి ద్వారా శ్వాస వదిలి ఊపిరితిత్తులను ఖాళీ చేయండి. ఇన్ హేలర్ ను ఓసారి కిందకు నొక్కండి.

ఐదో దశ 5



నిదానంగా నోటి ద్వారా శ్వాస పీల్చి, మీ శ్వాసను 5-10 సెకన్లు నిలిపి ఉంచండి. శ్వాస నిలిపి ఉంచడం ఇబ్బందిగా ఉంటే, చిన్నగా 4సార్లు శ్వాస పీల్చడం, వదలడం చేయండి.

MDI ని స్ప్రేసర్ ద్వారా ఉపయోగించడం

వీడియో చూడవచ్చు:

<http://www.lcf.org.in/as>

ఇమేజ్ క్రెడిట్:
<http://healthywa.wa.gov.au>

డ్రై పౌడర్ ఇన్ హేలర్స్ (DPI)

- క్యాప్సుల్స్ లో పౌడర్ రూపంలో మెడిసిన్ ఉంటుంది. క్యాప్సుల్ ను డిపైజ్ లో పేయాలి, అది విరుగుతుంది, ఆ తర్వాత దాన్ని పీల్చాలి.
- ఉపయోగించే వ్యక్తి డిపైజ్ లోని మౌత్ పీస్ ద్వారా వేగంగా శ్వాస పీల్చాలి, ఆ శ్వాసతో ఆ పౌడర్ శ్వాసమార్గాల్లోకి వెళ్తుంది. లోతుగా శ్వాస తీసుకున్న తర్వాత ఊపిరితిత్తుల్లో మందు స్థిరంగా ఉండేలా చూసేందుకు వీలైనంత సేపు గాలి పీల్చుకోవడం ఆపేయాలి.
- ఈ డిపైజ్ చక్కగా పనిచేయాలంటే వేగంగా శ్వాస తీసుకోవడం ముఖ్యం. అలా చేయడం ద్వారా ఒకే శ్వాసతో ఊపిరితిత్తుల్లోకి ఔషధం చేరుతుంది. తేని పక్షంలో MDI లా మాదిరి ఔషధం గొంతులోనే ఉండిపోతుంది. కాబట్టి 8-10 ఏళ్లు వైబడి పిల్లల్లో మాత్రమే DPI ఉపయోగించాలి.



డ్రై పౌడర్ ఇన్ హేలర్ & క్యాప్సుల్

1.4.4. ఆస్తమా ఎమర్జెన్సీ కోసం నెబ్యూలైజర్

పైన తెలిపిన ఔషధాలతో ఉపశమనం పొందలేనప్పుడు ఆస్తమా తీవ్రస్థాయిలో వచ్చి పిల్లలు ఇన్ హేలర్ ఉపయోగించలేని పరిస్థితుల్లో నెబ్యూలైజర్ ఉపయోగించాలి.

- నెబ్యూలైజర్ అనేది ఆస్తమా ఔషధం కాదు. అది ఓ మెకానిక్ పంప్ తో కూడిన చిన్న ఎలక్ట్రిక్ పరికరం. అది ఛాంబర్ లో ఉండి లిక్విడ్ మెడిసిన్ లోకి గాలిని పంపిస్తుంది. (చిత్రం 1-3)
- ఇది లిక్విడ్ మెడిసిన్ మృదువైన పొగగా మార్చుతుంది. దాన్ని ఫేస్ మాస్క్ సాయంతో సాధారణంగా పీల్చుకోవచ్చు. (చిత్రం 4)
- ఈ ప్రక్రియ 5-10 నిమిషాలు పడుతుంది, అంత సేపు మాస్క్ ధరించి ఉండాలి.
- నెబ్యూలైజర్ ఉపయోగంలో పిల్లవాడు సహకరించాల్సిన అవసరం ఉండదు, ఇందులో ఆస్తమా మందు ఊపిరితిత్తుల్లోని అన్ని భాగాలకు అందుతుంది. వెంటనే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ఇది ఆస్తమా వైద్యంలో అత్యంత ప్రభావవంతమైనది, ఇది అన్ని పాఠశాలల్లో అందుబాటులో ఉండాలి. ఆస్తమా ఎమర్జెన్సీలో దీన్ని స్కూల్ సిబ్బంది ఉపయోగించాలి.



1. నెబ్యూలైజర్ మెషిన్
2. ద్రవరూపంలో రిలీవర్ ఔషధం (రెస్పిరేట్)
3. ఔషధం కోసం ఛాంబర్
4. ఫేస్ మాస్క్ & డెలివరీ ట్యూబ్

నెబ్యూలైజర్ ద్వారా ఏ ఔషధం అందిస్తారు?

ఎమర్జెన్సీ పరిస్థితుల్లో తక్షణం ప్రభావం కోసం ఉద్దేశించినది నెబ్యూలైజర్. రిలీవర్ ఔషధాన్ని (సాధారణంగా సాల్ బ్యూటమల్) నెబ్యూలైజర్ ద్వారా అందిస్తారు.

నెబ్యూలైజర్ ను ఎంత తరచుగా ఉపయోగించవచ్చు?

నెబ్యూలైజర్ ద్వారా ఔషధాన్ని పూర్తిగా పీల్చిన తర్వాత (5-10 నిమిషాలు) తక్షణ ప్రభావం ఉంటుంది. ఒక వేళ అది ప్రభావం చూపకపోతే ఆ మందు ప్రతీ 20 నిమిషాలకోసారి ఇస్తూ ఉండాలి. పిల్లల్లో ఎటువంటి మెరుగుదల కనిపించకపోతే నెబ్యూలైజర్, ఆక్సిజన్ తో వెంటనే ఆస్పత్రికి షిఫ్ట్ చేయాలి.

1.4.5. నెబ్యూలైజర్ ను సరిగ్గా ఉపయోగించడం ఎలా

నెబ్యూలైజర్ ను సరిగ్గా ఉపయోగించే విధానాన్ని దిగువ తెలిపిన చిత్రాల్లో చూడవచ్చు.



1వ దశ - ట్యూబును ఎయిర్ షాట్ తెట్లో కనెక్ట్ చేసి ప్లగ్ ఆన్ చేయాలి.



2వ దశ రెస్పూయర్ తెరిచి ఛాంబర్ లో మెడిసిన్ వేయాలి



3వ దశ- ఛాంబర్ మూసేసి, మాస్క్ కనెక్ట్ చేసి మెషిన్ స్టార్ట్ చేయాలి.



4వ దశ: పిల్లవాడి ముఖంపై మాస్క్ పెట్టి మాస్క్ ద్వారా గాలి పీల్చమని చెప్పాలి.

1.4.6. ఆస్తమా ఔషధాల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్

ఇన్ హేలర్ లేదా నెబ్యూలైజర్ ద్వారా ఇచ్చే రిలీవర్ ఔషధాల ద్వారా పిల్లల్లో గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరగడం, చురుకుదనం పెరగడం వంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయి. ఈ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ప్రమాదకరమైనవి కావు, అవి కొద్దిసేపు మాత్రమే ఉంటాయి.

1.5 తరచూ అడిగే ప్రశ్నలు ఆస్తమా గురించిన అపోహలు

ఇన్హేలర్స్ అనేవి చాలా శక్తిమంతమైనవా, వాటిని చికిత్సలో చివరిగా మాత్రమే వాడాలా?

ఇన్హేలర్స్ ద్వారా ఇచ్చే ఔషధం నోటి ద్వారా లేదా ఇంజక్షన్లతో పోల్చితే (మిల్లీగ్రాముల్లో) చాలా తక్కువ మొత్తంలో (మైక్రో గ్రాముల్లో) ఉంటుంది. కాబట్టి చికిత్స విధానంలో మొదటి వరుసలోనే ఇన్హేలర్స్ ఉండాలి.

ఇన్హేలర్స్ వాడకం అలవాటుగా మారుతుందా?

ఇన్హేలర్స్ అనేవి అలవాటుగా మారవు. మిగిలిన తీవ్రమైన సమస్యల్లాగే ఇవి కూడా ఆ సమస్య ఉన్నంత కాలం ఉపయోగించాలి. అది జీవితాంతం కూడా కావచ్చు.

మాకు బాగున్నామని అనిపిస్తే ఇన్హేలర్స్/ ఇతర ఔషధాల ఉపయోగం ఆపేయవచ్చా?

డాక్టర్ల సూచన మేరకు ఆస్తమా ఔషధాలను పిల్లలు క్రమపద్ధతిలో తీసుకోవాలి. స్కూల్ సమయంలో చాలాసార్లు ఆపిస్తుంటారు కాని అలా చేయవద్దు. పిల్లవాడు ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడని అనిపించినా సరే సూచించిన మేరకు ఆ ఔషధాలు ఉపయోగించాలి.

ఆస్తమా పిల్లవాడు ఎప్పుడు ఇన్హేలర్ వెంట తీసుకెళ్లడం తప్పనిసరా?

పిల్లల్లో ఆస్తమా ఏ సమయంలోనైనా, ఎక్కడైనా, ఏ కారణం లేకుండానే తీవ్రం కావచ్చు. కాబట్టి, ఆస్తమా కలిగిన పిల్లలు ఎప్పుడు తమ దగ్గర ఇన్హేలర్స్, డాక్టర్ల సూచించిన ఔషధాలను బ్యాగులో ఉంచుకోవాలి. వేరెంట్-టీచర్ సమావేశాల్లో ఈ విషయాన్ని తల్లిదండ్రులకు టీచర్లు నొక్కి చెప్పాలి.

ఇన్హేలర్ ఎలా ఉంచుకోవాలి?

ఇన్ హేలర్స్ను శుభ్రమైన పాచ్ లేదా కేసులో నిల్వ చేయాలి. దాన్ని విద్యార్థి స్కూల్ బ్యాగులో పెట్టుకోవాలి. వాటికి నేరుగా ఎండ తగలకుండా చూసుకోవాలి. వాటిని ఆటవస్తువులుగా ఉపయోగించరాదు.

ఆస్తమా కలిగిన పిల్లవాడు సాధారణ జీవితం గడపవచ్చా?

ఆస్తమా నియంత్రణలో ఉంటే ఆస్తమా కలిగిన పిల్లవాడు సాధారణ జీవితం గడపొచ్చు, క్రీడల్లోనూ చురుగ్గా పాల్గొనవచ్చు.

ఆస్తమా కలిగిన పిల్లలు, పాలు, పెరుగు వంటివి తినరాదా?

ఏదైనా ఆహారం తింటే కచ్చితంగా అలర్జి ఏర్పడుతుందని తెలిస్తే తప్ప పాలు, పెరుగు, అన్నం మొదలైన వాటికి దూరంగా ఉండాలని అవసరం లేదు.

పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు ఇన్హేలర్స్ ఇవ్వవచ్చా?

సాధారణ పరిస్థితుల్లో కొత్త ఔషధాన్ని ఉపాధ్యాయులు ఇవ్వడాన్ని మేము సిఫార్సు చేయడం లేదు. అయితే, అప్పటికే పిల్లవాడి వైద్యుడు సూచించిన ఔషధాన్ని ఇవ్వవచ్చు. స్కూల్ లో ఆస్తమా ఎమర్జెన్సీ తలెత్తితే వెంటనే MDI/ రిలీవర్ మెడిసిన్ తో నెబ్యూలైజర్ (సాల్ బ్యూటమల్) ఇవ్వడం మంచిదే. పిల్లవాడికి ఆస్తమా లేకపోయినా రిలీవర్ మెడిసిన్ ఇవ్వడం వలన ఎటువంటి హానీ ఉండదు.

సెక్షన్ - 2

పాఠశాలల్లో ఆస్తమాను ఎదుర్కొనేందుకు
రూపొందించిన విధానం మరియు
కార్యాచరణ ప్రణాళిక

2.1	ఆస్తమా గురించి పాఠశాలలు ఎందుకు ఆందోళన చెందాలి?	18
2.2	పాఠశాలల కోసం ఆస్తమా విధానం	19-27
2.2.1.	ఆస్తమా టాస్క్ ఫోర్స్ ఏర్పాటు	19
2.2.2.	ఆస్తమాపై అవగాహన & విద్య	20
2.2.3.	పాఠశాలల్లో పర్యావరణ నియంత్రణలు	22
2.2.4.	ఆస్తమా విద్యార్థులు, ఆస్తమా స్నేహితులను గుర్తించడం & జాబితా రూపొందించడం	23
2.2.5.	పాఠశాలల్లో ఆస్తమా కిట్	24
2.2.6.	పాఠశాలల్లో ఆస్తమా దాడి చేసినప్పుడు అనుసరించాల్సిన అత్యవసర విధానం	25-27

2.1 ఆస్తమా గురించి

పాఠశాలలు ఎందుకు ఆందోళన చెందాలి?

పాఠశాలలకు వెళ్లే పిల్లల్లో 5-10% మంది ఆస్తమాతో బాధపడుతున్నారు. కాబట్టి, 2000 మంది విద్యార్థులను పాఠశాలలో కనీసం 100-200 మంది ఆస్తమా పిల్లలు ఉంటారు. ఆస్తమా నియంత్రణలో ఉంటే ఆస్తమా కలిగిన పిల్లలు సాధారణ జీవితం గడపొచ్చు, క్రీడల్లోనూ చురుగ్గా పాల్గొనవచ్చు.

ఆస్తమాను నియంత్రణలో పెట్టుకోకపోతే:

- పిల్లల్లో భౌతిక వెరుగుదల క్షీణిస్తుంది
- గైర్నాజరీ కారణంగా మానసిక ఒత్తిడి, తమ తోటి పిల్లలతో సమానంగా ఉండలేని ఆశక్తత వెరుగుతుంది.
- తరచూ ఆస్పత్రుల చుట్టు తిరగవలసి వస్తుంది.
- పాఠశాలలో ఉన్నప్పుడు తీవ్రమైన (ప్రాణాంతకమైన) ఆస్తమా దాడి జరగవచ్చు.

వైన ఉదహరించిన పరిస్థితులన్నీ నిరోధించదగినవే. కాబట్టి పాఠశాల యాజమాన్యం, సిబ్బంది ఈ సమస్య తీవ్రతను అర్థం చేసుకొని దానికి తగినట్టుగా క్రియాశీలక చర్యలు తీసుకొని ఆస్తమా అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేయడం, భద్రత, ఆరోగ్యం మరియు విద్యార్థుల సంరక్షణకు అవసరమైన అత్యవసర ఆస్తమా మేనేజ్ మెంట్ ప్లాన్ సిద్ధం చేసుకోవాలి.

ఈ కార్యక్రమానికి కావాల్సినవి:

- పాఠశాల యాజమాన్యపు నిబద్ధత
- అవగాహన మరియు చురుకైన ప్రణాళిక కలిగిన పాఠశాల సిబ్బంది
- ఆస్తమా కలిగిన విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులతో పాఠశాల సిబ్బంది మాట్లాడటం
- అతి తక్కువ ఖర్చు

పాఠశాలకు
లభించే ఫలితాలు
వెలకట్టలేనివి

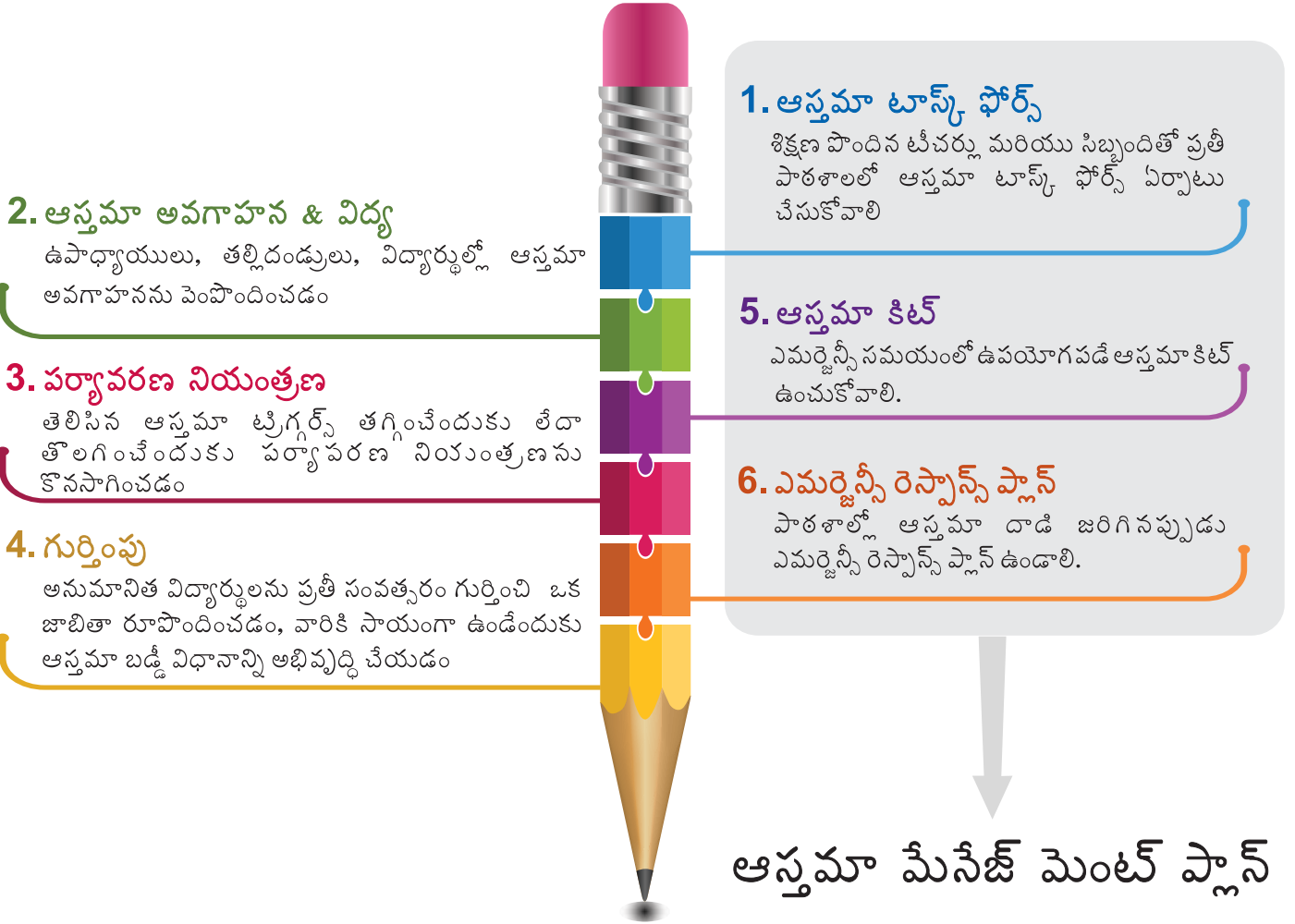
పిల్లల్లో ఆస్తమా చికిత్స అన్నది ఒక టీమ్ వర్క్

- పిల్లలు
- తల్లిదండ్రులు & కుటుంబ సభ్యులు
- డాక్టర్
- మందులు
- స్కూల్ టీచర్స్ & సిబ్బంది
- స్కూల్ ఫ్రెండ్స్
- అందరి సానుకూల & చురుకైన దృక్పథం



2.2 పాఠశాలల కోసం ఆస్తమా విధానం

ఆస్తమా అనేది పిల్లల్లో సాధారణ సమస్య, గాలి కాలుష్యం కారణంగా ఇది ఇప్పుడు మరింత పెరుగుతోంది. కాబట్టి దిగువ తెలిపిన వాటితో పాఠశాలలు ఆస్తమా విధానం రూపొందించుకోవాలి:



2.2.1. శిక్షణ పొందిన టీచర్లు మరియు సిబ్బందితో ప్రతీ పాఠశాలలో

ఆస్తమా టాస్క్ ఫోర్స్ ఏర్పాటు చేసుకోవడం

పాఠశాలలో ఆస్తమాతో నెట్టుకువచ్చేందుకు చేపట్టాల్సిన మొదటి చర్య, శిక్షణ పొందిన టీచర్లు & సిబ్బందితో ప్రతీ పాఠశాలలో ఆస్తమా టాస్క్ ఫోర్స్ ఏర్పాటు చేసుకోవడం. ఆ పాఠశాలలో డాక్టర్/నర్స్ ఉంటే వారు కూడా ఈ టాస్క్ ఫోర్స్ లో భాగం కావాలి. ఈ టాస్క్ ఫోర్స్ పాఠశాల ఆస్తమా విధానాన్ని అమలు చేయాలి.

- ఈ 4-5 గురు సిబ్బంది ఆస్తమా గురించి, దాన్ని ఎలా మేనేజ్ చేయాలో తెలుసుకొని ఉండాలి.
- ఎమర్జెన్సీ సమయంలో అనుసరించాల్సిన విధానానికి సంబంధించి వారికి తగిన శిక్షణ అందించాలి. ఏ డాక్టర్నా ఈ శిక్షణ ఇస్తారు.
- దగ్గర్లోని ఎమర్జెన్సీ సదుపాయం కలిగిన ఆస్పత్రిని గుర్తించాలి. ఆ ఆస్పత్రికి సంబంధించిన వారి వివరాలు తెలిసి ఉండాలి (మొబైల్ నెంబర్ అందుబాటులో ఉండాలి)

2.2.2. ఆస్తమా గురించి పూర్తి అవగాహన

పాఠశాలల్లో ఆస్తమాను ఎదుర్కొనేందుకు విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులకు ఆస్తమాకు సంబంధించిన ప్రాథమిక సమాచారం తెలిసి ఉండాలి. పాఠశాల కార్యక్రమంలో ఆస్తమా అవగాహన, విద్యకు సంబంధించిన కార్యక్రమాలను పాఠశాలలు చేపట్టాలి.

- ఇది విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులకు సమస్యను వేగంగా గుర్తించి దాన్ని నియంత్రించేందుకు తోడ్పాటుగా నిలుస్తుంది.
- ఆస్తమా ఎమర్జెన్సీని గుర్తించి సకాలంలో తగిన తోడ్పాటు అందించేందుకు ఇది దోహదపడుతుంది.

ఆస్తమా కలిగిన విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు గ్రూప్ ఏర్పాటు చేయడం, వారితో స్కూల్ సిబ్బంది తరచూ సమావేశమవుతుండటం వలన విద్యార్థి సంరక్షణకు సంబంధించిన విషయాలు ఉపాధ్యాయులకు బాగా అర్థమవుతుంది. అంతే కాదు జాగ్రత్తగా చూసుకునే వారి సంరక్షణలో తమ పిల్లలు ఉన్నారనే భరోసా తల్లిదండ్రులకు కలుగుతుంది.

ఆస్తమా విద్య ఎవరికి తెలిసి ఉండాలి



స్కూల్ సిబ్బంది అందరికీ

టీచర్లు, పరిపాలన సిబ్బంది, విద్యార్థులకు సంబంధించిన బాధ్యతలు చూసే ప్రతి ఒక్కరికి ఆస్తమా గురించిన ప్రాథమిక సమాచారం తెలిసి ఉండాలి. అంతే కాదు వారు తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడి విద్యార్థుల ఆస్తమాకు సంబంధించిన సమాచారం తెలుసుకునేలా ప్రోత్సహించాలి. చాలా మంది తల్లిదండ్రులు ఈ విషయాన్ని దాచిపెడుతుంటారు. తెలిపైన, ప్రేరణగా నిలిచే ఉపాధ్యాయులు తల్లిదండ్రులతో చక్కటి సంబంధాలు నెరిపి ఈ సమాచారం తెలుసుకోగలరు.



ఆస్తమా కలిగిన విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు/సంరక్షకులు

ఆస్తమాకు సంబంధించిన అవగాహనను ఆస్తమా కలిగిన విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల్లో పెంచడం ద్వారా పాఠశాల, ఇంట్లో ఈ వ్యాధిని చక్కగా నియంత్రించవచ్చు. ఇలా చేయడం ద్వారా విద్యార్థుల వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం సంరక్షణతో పాటు మొత్తంగా వారు చక్కగా ఉండేలా చూసుకోవచ్చు.



విద్యార్థులందరు

ఆస్తమా విద్యను కేవలం ఆస్తమా లక్షణాలు కలిగిన వారికే పరిమితం చేయరాదు. పాఠశాలల్లో నిర్వహించే ఆస్తమా అవగాహన, విద్యా కార్యక్రమంలో విద్యార్థులందరూ పాల్గొనేలా చూడాలి. తమ తోటి విద్యార్థికి ఆస్తమా ఉండి ఎమర్జెన్సీ తలెత్తితే ఎలా స్పందించాలనేది ప్రతి విద్యార్థి తెలుసుకొని ఉండాలి.

ఆస్తమా గురించి పూర్తి అవగాహన

ప్రతీ ఒక్కరూ తెలుసుకోవాల్సిన విషయం:

ఈ మాన్యువల్ లోని సెక్షన్ 1లో దీనికి సంబంధించిన సమాచారాన్ని పొందుపరచడం జరిగింది. అయినప్పటికీ, ముఖ్యమైన విషయాల్ని మళ్ళీ ఇక్కడ ప్రస్తావించడం జరుగుతోంది:

ఆస్తమా ఉందని ఎప్పుడు సందేహించాలి

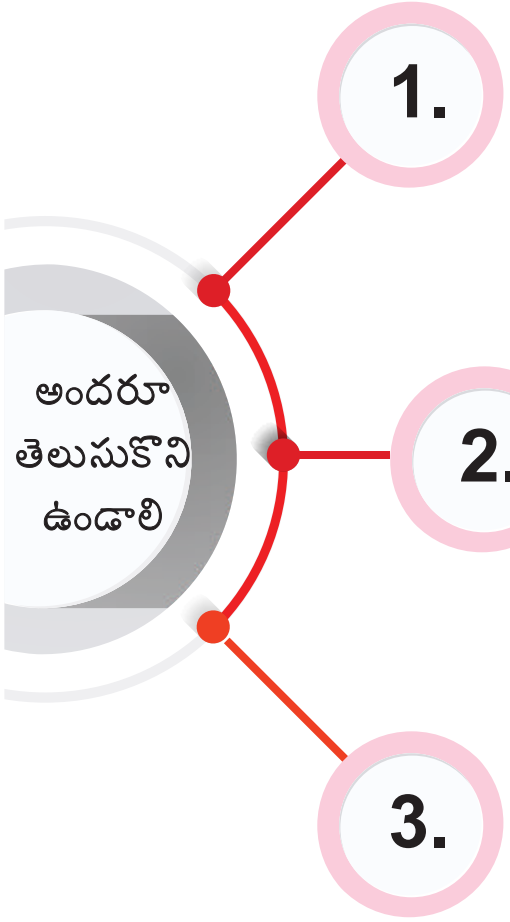
ఓ పిల్లవాడు తరుచూ దగ్గుతూ ఉండడం, తోటి వారితో పోలితే శ్వాస పీల్చుకోవడంలో ఇబ్బంది పడుతుండటం, ఏదైనా పని ఆపుగిస్తే తీసుకునేందుకు నిరాకరించడం లేదా పని చేయలేకపోవడం, శ్వాస తీసుకునే సమయంలో (ఈల శబ్దం వస్తుండడం) గురక వస్తుండటాన్ని ఉపాధ్యాయులు గమనిస్తే అనుమానించి ఆ పిల్లవాడిలో ఆస్తమా లక్షణాలు ఏమైనా ఉన్నాయా అని వైద్యులతో పరీక్ష చేయించేలా తల్లిదండ్రులను ప్రోత్సహించాలి.

సాధారణ ఆస్తమా ట్రిగ్గర్స్

సాధారణ జలుబు, ప్లూ, దుమ్ము, దుమ్ము క్రిములు, అధిక స్థాయిలో గాలి కాలుష్యం, రకరకాల పొగలు, చల్లని వాతావరణం, వెయింట్ వంటి రసాయనాలు మొదలైనవి భారతదేశంలో సాధారణ ఆస్తమా ట్రిగ్గర్స్. అవగాహన కలిగి ఉంటే ఈ ట్రిగ్గర్స్ లో ఏవైనా విద్యార్థుల్లో ఉన్నాయా అని గుర్తించేందుకు ఉపాధ్యాయులకు వీలు కలుగుతుంది.

ఆస్తమా దాడిని గుర్తించడం

తీవ్రమైన ఆస్తమా దాడి జరిగినప్పుడు విద్యార్థిలో దగ్గు పెరుగుతుంది, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఎదురవుతుంది, గురక (శ్వాస తీసుకుంటున్నప్పుడు ఈల శబ్దం) వస్తుంది, మాట్లాడేటప్పుడు ఆగిపోతూ ఉండటం, వెదాలు, గోర్లు నీలంగా మారుతుండటం జరుగుతుంది. విద్యార్థి స్పృహ కోల్పోవడం లేదా స్పందించకపోవడం (ఇది ప్రాణాంతకమైన పరిస్థితి, దీనికి తక్షణ స్పందన అవసరం) వంటివి కూడా జరుగుతాయి.



2.2.3. పాఠశాలలో పర్యావరణ నియంత్రణ

అపరిశుభ్ర పాఠశాల వాతావరణం విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుడమే కాదు ఆస్తమా తేని విద్యార్థుల్లో కూడా అనారోగ్యానికి కారణమవుతుంది. ఆస్తమా లక్షణాలు కలిగిన విద్యార్థుల్లో తెలిసిన లేదా తెలియని ట్రిగ్గర్స్ ఉన్న సందర్భంలో ప్రతీది ట్రిగ్గర్ గా మారవచ్చు. దిగువన ఆస్తమాకు సంబంధించి సాధారణ ట్రిగ్గర్స్ వివరాలు ఉన్నాయి.

సాధారణ ఆస్తమా ట్రిగ్గర్స్	తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు
ఇన్ఫెక్షన్లు (ఫైరల్ మరియు బ్యాక్టీరియల్)- జలబు, ఫ్లూ, సైన్ సైటిస్, ఇన్ఫ్లూయెంజా, మొదలైనవి	<ul style="list-style-type: none"> ➤ సబ్బు, పేపర్ టవల్స్ ఉపయోగించి పాఠశాలలో సరైన పరిశుభ్రత ఉండేలా చూడటం. ➤ ఇన్ఫెక్షన్ కు సరైన చికిత్స తీసుకోవాలి
పొగ ఏ రకమైనదైనా: సిగరెట్, కర్రలు, ఆకులు మండించడం, బొగ్గు, వంట గది, పారిశ్రామిక పొగ మొదలైనవి	<ul style="list-style-type: none"> ➤ పొగ తాగరాదనే నిబంధనను పాఠశాల ప్రాంగణంలో కచ్చితంగా అమలయ్యేలా చూడటం ➤ ఇతర మార్గాల నుంచి వచ్చే పొగ బారిన పడకుండా చూడటం ముఖ్యంగా ఆస్తమా లక్షణాలు కలిగిన విద్యార్థులను అప్రమత్తం చేయడం
వాయు కాలుష్యం	<ul style="list-style-type: none"> ➤ సమీపంలో ఉన్న కేంద్రాల ద్వారా గాలి నాణ్యత స్థాయిని పరీక్షించడం ➤ గాలి నాణ్యత సరిగ్గా లేని రోజు బయటి ఆటలను నిలుపు చేయడం.
దుమ్ము క్రిములు - కార్పెట్లు, కర్టెన్లు, బొచ్చు బొమ్మల్లో ఉండే సూక్ష్మ కీటకాలు (కంటికి కనిపించనివి)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ కార్పెట్లు స్ట్రెబ్లింగ్ చేయరాదు ➤ కార్పెట్లు కర్టెన్లు వంటి వాటిని తరచూ ఉతకాలి.
చల్లగాలికి ఉండటం	<ul style="list-style-type: none"> ➤ చలికాలంలో వెచ్చగా ఉండేందుకు స్కార్ఫ్ సహా విద్యార్థులు ఉన్ని దుస్తులు పేసుకునేలా ప్రోత్సహించాలి.
పురుగులు - బొద్దింకలు, మొదలైనవి	<ul style="list-style-type: none"> ➤ సరైన రీతిలో ఆహార వ్యర్థాలు, చెత్త తొలగింపు

2.2.4. ఆస్తమా విద్యార్థులను

ప్రతీ సంవత్సరం గుర్తించి జాబితా రూపొందించడం & ఆస్తమా బడ్డీ

సరిగ్గా తెలిసి ఉండటమంటే సిద్ధంగా ఉన్నట్టే. ఆస్తమా కలిగిన విద్యార్థులకు సరైన తోడ్పాటు అందించేందుకు పాఠశాలలు తమ విద్యార్థుల్లో ఎవరికి ఆస్తమా ఉందో తెలుసుకొని ఉండాలి, వాటికి సంబంధించిన కార్యచరణ ప్రణాళిక ఉండాలి, వారి ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి క్లాస్ టీచర్ తో మరియు తోటి తరగతి విద్యార్థి ఒక్కరికైనా తెలపాలి.

పాఠశాలలు ప్రత్యేకంగా వీటిపై దృష్టి సారించాలి:

- ఆస్తమా లక్షణాలు కలిగిన విద్యార్థుల జాబితాను ప్రతీ సంవత్సరం అప్డేట్ చేస్తుండాలి. అలాగే ఆస్తమా కలిగిన ప్రతీ విద్యార్థికి సంబంధించిన నిర్వహణ ప్రణాళికకు ఆక్షర రూపం ఇవ్వాలి.
- రిస్క్ కలిగిన విద్యార్థుల గురించి, దానికి అనుసరించాల్సిన ప్రణాళిక గురించి క్లాస్ టీచర్ కు తెలియజేయడం.
- ప్రతీ ఆస్తమా విద్యార్థికి తోడుగా ఉండేలా ఆస్తమా బడ్డీ (తోటి విద్యార్థి)ని ప్రోత్సహించడం



ఆస్తమా లక్షణాలు కలిగిన విద్యార్థుల జాబితాను ప్రతీ సంవత్సరం అప్డేట్ చేస్తుండాలి. అలాగే ఆస్తమా కలిగిన ప్రతీ విద్యార్థికి సంబంధించిన నిర్వహణ ప్రణాళికకు ఆక్షర రూపం ఇవ్వాలి.

- ఆస్తమా కలిగిన విద్యార్థులకు సంబంధించిన సమాచారం పాఠశాల దగ్గర సిద్ధంగా ఉంటే అత్యవసర పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు సకాలంలో గుర్తించేందుకు మరియు స్పందించేందుకు అది దోహదపడుతుంది.
- విద్యార్థులకు ఆస్తమా ఉందా లేదా అని తెలుసుకునేందుకు ఆ సమాచారానికి సంబంధించిన ప్రామాణిక ప్రశ్నాపత్రాన్ని విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు ఇవ్వాలి. ఉంది అని వస్తే వాటి ట్రిగ్గర్స్ ఏవి, వాడుతున్న ఔషధాలు, ఎమర్జెన్సీ యాక్షన్ ప్లాన్ తెలుసుకోవాలి.
- సాధారణంగా ఈ ప్రశ్నాపత్రాన్ని విద్యార్థికి చికిత్స అందిస్తున్న డాక్టర్ నింపాలి. ఈ పత్రం ఉంటే తోడ్పాటు అందించేందుకు పాఠశాలలకు సాయంగా ఉండటమే కాదు ఎమర్జెన్సీ సమయంలో వారి బాధ్యతను తగ్గిస్తుంది. ప్రతీ సంవత్సరం విద్యార్థుల

వారి పిల్లవాడికి ఇప్పటికే ఆస్తమా ఉన్నట్టు గుర్తించారా? అని అడిగి తెలుసుకొని వారి కోసం ఆస్తమా మేనేజ్ మెంట్ ప్రశ్నాపత్రాన్ని తల్లిదండ్రులు ఏటా డాక్టరుతో నింపి ఇచ్చేలా చూసుకోవాలి.

రిస్క్ కలిగిన విద్యార్థుల గురించి, దానికి అనుసరించాల్సిన ప్రణాళిక గురించి క్లాస్ టీచర్ కు తెలియజేయడం.

- తరగతిలో ఆస్తమా కలిగిన విద్యార్థుల గురించిన సమాచారం క్లాస్ టీచరుకు కచ్చితంగా తెలిసి ఉండాలి.
 - అలాంటి విద్యార్థులకు సంబంధించి ఆస్తమా మేనేజ్ మెంట్ ప్లాన్ వారి దగ్గర ఉండాలి.
 - విద్యార్థుల వెంట ఔషధాలు ఉన్నాయా లేదా అని చూడటంతో పాటు వారు సకాలంలో వాటిని వేసుకుంటున్నారా అని కూడా గమనించాలి.
- ఆస్తమా విద్యార్థులకు సాయంగా ఉండేందుకు వారికి ఆస్తమా బడ్డీ ఉండేలా ఉపాధ్యాయులు ప్రోత్సహించాలి.
- తీవ్రమైన దాడికి సంబంధించిన లక్షణాల గురించి వారికి తెలిసి ఉండాలి, వాటిని సత్వరం గుర్తించి తక్షణం స్పందించగలగాలి.

ప్రతీ ఆస్తమా విద్యార్థికి తోడుగా ఉండేలా ఆస్తమా బడ్డీ (తోటి విద్యార్థి)ని ప్రోత్సహించడం

- ఆస్తమా దాడి జరిగినప్పుడు వేగంగా గుర్తించడం, సత్వరం స్పందించలో లో తోటి విద్యార్థులు కీలక పాత్ర పోషిస్తారు.
- ప్రతీ ఆస్తమా విద్యార్థికి తోడుగా ఉండేలా 1-2 తోటి విద్యార్థులను ఆస్తమా బడ్డీగా ఉండమని చెప్పాలి. వారికి ఆ విద్యార్థికి సంబంధించిన ఆరోగ్య పరిస్థితి, వారి పరిస్థితిని మార్చే ట్రిగ్గర్స్, సాధారణ లక్షణాలు గురించి తెలియజేయాలి.
- అతడు/ఆమె ఉపయోగించే ఔషధాలు గురించి తెలిపి, వాటిని ఉపయోగించే విధానాన్ని తెలియజేయాలి.
- ఇలా చేయడం ద్వారా ఆస్తమా విద్యార్థికి సౌలభ్యంగా ఉండేలా సాయపడటమే కాదు, తక్షణ స్పందన సమయంలో పాఠశాలకు సాయపడుతుంది.

పాఠశాలల కోసం ఆస్తమా మాన్యువల్



2.2.5. పాఠశాలల కోసం ఆస్తమా కిట్

ప్రతీ పాఠశాల ఎందుకు ఆస్తమా కిట్ కలిగి ఉండాలి?

ప్రతీ విద్యార్థి పాఠశాలలో 6-7 గంటలు గడుపుతారు. ఈ సమయంలో వారు చాలా చురుగ్గా ఉంటారు. ప్రతీ పాఠశాల ఏదో ఒక రోజు ఆస్తమా ఎమర్జెన్సీని ఎదుర్కొంటుంది. దీనికి తక్షణ స్పందన అవసరం. విద్యార్థిని ఆస్పత్రికి తరలించడానికి ముందు లేదా వైద్య సాయం కోసం ఎదురుచూస్తున్న సమయంలో దాన్ని శిక్షణ పొందిన స్కూల్ ఆస్తమా టాస్క్ ఫోర్స్ సిబ్బంది అందించాలి. ఇది ప్రాణాంతక పరిస్థితిని నిరోధిస్తుంది. కాబట్టి ప్రతీ పాఠశాలకు ఆస్తమా కిట్ కచ్చితంగా అవసరం.

ఆస్తమా కిట్ లో ఉండాలినవి:

- మీటర్డ్ డోస్ ఇన్ హేలర్స్ అండ్ స్ప్రేసర్ (సాల్ బ్యూటమల్ మెడిసిన్)
- నెబ్యూలైజర్ (సాల్ బ్యూటమల్ రెస్పూయర్స్ తో కూడినది)
- పల్స్ ఆక్సిమీటర్ శరీరంలో ఆక్సిజన్ శాతం కొలిచే సాధనం
- వ్రెడ్డిసాలోన్ టాబ్లెట్లు 10 ఎంజీ, 20 ఎంజీ మరియు వ్రెడ్డిసాలోన్ సిరప్
- చిన్న ఆక్సిజన్ సిలిండర్ డాక్టర్ లేదా శిక్షణ పొందిన నర్సు అందుబాటులో ఉంటే ఫేస్ మాస్క్ లేదా నాసల్ ప్రాంగ్స్ డెలివరీ సిస్టమ్ కలిగిన చిన్న ఆక్సిజన్ సిలిండర్ ఉండాలి.



ఆస్తమా కిట్: ప్రతీ పాఠశాలలో తప్పనిసరిగా ఉండాలి

ఆస్తమా కిట్ ను ఎక్కడ ఉంచాలి:

- సంపూర్ణ ఆస్తమా కిట్ మెడికల్ రూమ్ లో (ఏదైనా ఉంటే) లేదా కొన్ని కుర్చీలు ఉండి గాలి, వెలుతురు బాగా వచ్చే గదిలో ఉంచాలి.

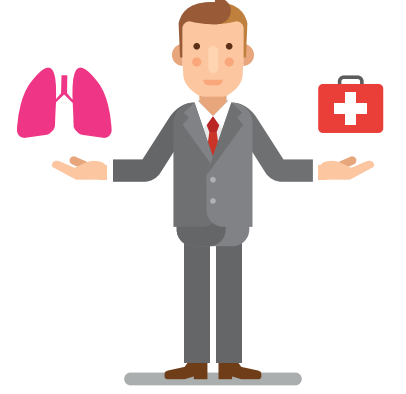
రిలీవర్ మెడిసిన్ కలిగిన ఇన్ హేలర్ (సాల్ బ్యూటమల్), స్ప్రేసర్

- స్కూల్ లోని ప్రతీ భవనంలో ఉండాలి.
- స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్ లో ఉండాలి
- స్కూల్ ఎక్స్ కర్సన్స్/పిక్నిక్ కు వెళ్లినప్పుడు ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్ తో పాటు తీసుకెళ్లాలి.

2.2.6. పాఠశాలల్లో ఆస్తమా దాడి జరిగినప్పుడు ఎమర్జెన్సీ రెస్పాన్స్ ప్లాన్

ఆస్తమా ఎమర్జెన్సీని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోసేందుకు ప్రతీ పాఠశాలలో :

- ఆస్తమా/గురక/బ్రొంకైటిస్ కలిగిన విద్యార్థుల జాబితా ఉండాలి. వారికి సంబంధించిన ఆస్తమా మేనేజ్ మెంట్ ప్లాన్ సిద్ధంగా అందుబాటులో ఉండాలి.
- విద్యార్థులకు సంబంధించిన నిర్దిష్ట ఆస్తమా మేనేజ్ మెంట్ ప్లాన్ లేకపోతే సాధారణ ఆస్తమా మేనేజ్ మెంట్ ప్లాన్ ఉపయోగించాలి.
- పాఠశాలల్లో శిక్షణ పొందిన ఆస్తమా ట్రాస్క్ షోర్స్ ఉండాలి.
- పాఠశాలల్లో ఆస్తమా కిట్ ఉండాలి.
- ఎమర్జెన్సీ సదుపాయం కలిగిన సమీప ఆస్పత్రిని గుర్తించాలి అందులో సంప్రదించాల్సిన వ్యక్తిని గుర్తించాలి.
- ఎమర్జెన్సీ సయమంలో చేపట్టాల్సిన చర్యల గురించిన ఉపాధ్యాయులకు అవగాహన కల్పించాలి.



ఎమర్జెన్సీ రెస్పాన్స్ ప్లాన్ లోని దశలు:

1

ఆస్తమా ఎమర్జెన్సీని వేగంగా గుర్తించడం, సత్వరం స్పందించడం

2

విద్యార్థిని మెడికల్ రూమ్ కు తీసుకెళ్లడం అక్కడ అతను/ఆమె సౌకర్యంగా ఉండేలా చూడటం

3

పాఠశాల ఆస్తమా ట్రాస్క్ షోర్స్ సభ్యులను పిలవడం

4

ట్రాస్క్ షోర్స్ సభ్యులు విద్యార్థిని అంచనా వేసి లక్షణాల తీవ్రతను బట్టి విద్యార్థి ఆస్తమా మేనేజ్ మెంట్ ప్లాన్ లేదా తదుపరి వేజీల్స్ పేర్కొన్న సాధారణ ఆస్తమా మేనేజ్ మెంట్ ప్లాన్ ప్రకారం వెంటనే చికిత్స అందించాలి.

5

విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు సమాచారం చేరవేయాలి. వారి వచ్చేంత వారు చికిత్స అందించకుండా ఉండటం లేదా ఆస్పత్రికి తరలించాల్సి వచ్చినప్పుడు (అవసరమైనప్పుడు) వారి కోసం వేచి చూడటం చేయరాదు. ఓ ప్రాణం పోవడానికి 3 నిమిషాలు చాలు.

ఆస్తమా ఎమర్జెన్సీని గుర్తించడం

ఎవరు గుర్తించవచ్చు?	ఎలా గుర్తించాలి? ఇవన్నీ లేదా వేటిలో కొన్ని లక్షణాలు కనిపించవచ్చు:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ పిల్లవాడు సొంతంగా ➤ తోటి విద్యార్థులు & స్నేహితులు ➤ క్లాస్ టీచర్ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ హఠాత్తుగా దగ్గు రావడం లేదా దగ్గు తీవ్రం కావడం ➤ శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ➤ శ్వాస తీసుకోలేకపోవడం ➤ ఛాతీ బిగుసుకుపోవడం ➤ పూర్తి వాక్యాలు పలకలేకపోవడం ➤ గురక శబ్దం ➤ పిల్లవాడు నీలంగా మారడం ➤ స్పృహ కోల్పోవడం

పిల్లవాడిని మెడికల్ రూమ్ లోకి తీసుకెళ్లాలి

- దుస్తులు, ట్రె, కాలర్ బటన్ వదులు చేయాలి, స్వెటర్ తొలగించి చొక్కా గుండీలు తీసేయాలి.
- పిల్లవాడిని నడిపించడం లేదా పరిగెత్తించడం వాటిని చేయరాదు - అలా చేస్తే పరిస్థితి మరింత తీవ్రమవుతుంది
- మెడికల్ రూమ్/ గాలి వెలుతురు బాగా ఉండే గదిలోకి తీసుకెళ్లాలి
- వెనుక ఏదైనా సపోర్టు వెట్టి పిల్లవాడిని నిటారుగా కూర్చోబెట్టాలి. వారిని కింద పడుకోబెట్టవద్దు, అలా చేస్తే శ్వాస తీసుకోలేకపోవడం ఎక్కువ అవుతుంది.
- పిల్లవాడిని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఒంటరిగా ఉంచరాదు, పిల్లవాడితోనే ఉంటూ వారు సౌకర్యంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

వెంటనే ఆస్తమా టాస్క్ ఫోర్స్ సభ్యులను పిలిచి వారికి అప్పగించాలి.

- శిక్షణ పొందిన టాస్క్ ఫోర్స్ సభ్యులను పిలిస్తే వారు తక్షణం చికిత్స ప్రారంభిస్తారు
- పిల్లవాడి తల్లిదండ్రులకు తెలియజేసి ఏమైనా మందులు ఉన్నాయా, ఇలాంటి పరిస్థితులకు సంబంధించి (ఏమైనా ఉందా) యాక్షన్ ప్లాన్ ఉందా కనుక్కోవాలి.
- దిగువ తెలిపిన విధంగా తక్షణం చికిత్స ప్రారంభించాలి. తల్లిదండ్రులు వచ్చేంత వరకు వేచి ఉండరాదు, (అవసరమైతే) ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లాలి.

ఆస్తమా టాస్క్ ఫోర్స్ ద్వారా ఎమర్జెన్సీ స్పందన

స్వల్ప నుంచి మధ్యస్థాయి లక్షణాలు

- ఆగకుండా దగ్గు
- శ్వాస తీసుకోలేకపోవడం, ఛాతీ బిగుసుకుపోవడం
- గురక (ఈల శబ్దం)
- వ్యాక్యాలు పూర్తిగా పలకగలగడం. (అలా చేయలేకపోతే అది తీవ్రమైన దాడి)
- పఫ్స్/ ఇన్ హేలర్ ఇవ్వడం ద్వారా సాధారణంగా నియంత్రించవచ్చు.

స్వల్ప నుంచి మధ్యస్థాయి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు అనుసరించే విధానం

- 1 వెంటనే స్పీసర్ ద్వారా రిలీవర్ మెడిసిన్ (సాల్ బ్యూటమల్) పఫ్స్ 4-6 సార్లు ఇవ్వాలి. (1వసారి పఫ్స్ ఇచ్చి 5-6సార్లు శ్వాస తీసుకోవాలి మళ్ళీ అలాగే చేయడం)
- 2 5 నిమిషాలు పాటు వేచి ఉండటం
- 3 మెరుగుదల కనిపించకపోతే మళ్ళీ 1వ స్టెప్ రిపీట్ చేయాలి.
- 4 అప్పటికి కూడా మెరుగుదల కనిపించకపోతే తీవ్ర లక్షణాల చర్యలు చేపట్టాలి.

పిల్లవాడు కుదటపడ్డానని అనిపిస్తే తల్లిదండ్రులకు ఆస్తమా దాడి విషయం తెలియచేసి డాక్టరును సంప్రదించమని చెప్పాలి.

పిల్లవాడి ఆస్తమా మేనేజ్ మెంట్ ప్లాన్ లో వైడ్మిస్టోలోన్ ఫస్ట్ డోస్ ఇవ్వాలని సూచిస్తే, దాన్ని సూచించిన డోస్ లో విద్యార్థికి ఇవ్వాలి.

తీవ్రమైన లక్షణాలు (ఇవన్నీ లేదా ఇందులో కొన్నినా ఉండవచ్చు)

- ఆగకుండా పూర్తి వ్యాక్యం పలకలేకపోవడం
- శ్వాస తీసుకోవడంలో తీవ్రమైన ఇబ్బంది (శ్వాస తీసుకునేందుకు ఆయాస పడటం)
- దగ్గు, గురక ఉండవచ్చు లేదా ఉండకపోవచ్చు
- విద్యార్థి నీలంగా మారుతుండటం
- మగతగా/గందరగోళంగా/ స్పృహ కోల్పోవడం

తీవ్రమైన దాడి జరిగినప్పుడు చేయాల్సిన చర్యలు:

1. పిల్లవాడిని పిస్ట్ చేసేందుకు ఆంబులెన్స్ పిలవడం, గుర్తించిన ఆస్పత్రికి విషయం తెలియజేయడం
2. రిలీవర్ మెడిసిన్ తో వీలైనంత త్వరగా నెబ్యూలైజర్ స్టార్ట్ చేయడం
3. నెబ్యూలైజర్ సిద్ధమయ్యే లోపు రిలీవర్ మెడిసిన్ ను స్పీసర్ ద్వారా (బ్యూక్యూప్) 4-6 పఫ్స్ వెంటనే ఇవ్వడం
4. ఆక్సిజన్ అందుబాటులో ఉంటే వీలైనంత తొందరగా నెబ్యూలైజర్ ద్వారా రిలీవర్ మెడిసిన్ అందజేయడం.
5. ఆంబులెన్స్ వచ్చేంత వరకు ఆక్సిజన్ తో పాటు రిలీవర్ మెడిసిన్ తో నెబ్యూలైజర్ కొనసాగించడం, ఆంబులెన్స్ లోనూ అది కొనసాగించడం చేయాలి.
6. విద్యార్థిని ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లే సమయంలో ఇద్దరు టీచర్లు వెంట ఉండాలి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ విద్యార్థిని ఒంటరిగా ఉండనీయరాదు.
7. చికిత్స ప్రారంభించేందుకు తల్లిదండ్రులు వచ్చేంత వరకు వేచి ఉండరాదు. వెంటనే విద్యార్థిని ఆస్పత్రికి తరలించాలి.
8. తల్లిదండ్రులను సేరుగా ఆస్పత్రికి రమ్మని సమాచారమివ్వాలి.

పైన తెలిపిన రీతిలో సరైన సహకారంతో విద్యార్థిని వీలైనంత త్వరగా ఆస్పత్రికి తరలించాలి.

సమయం ఎంతో విలువైనది - వేగంగా స్పందించండి, కాని ఆందోళనకు గురికావద్దు.

విద్యార్థికి ఆస్తమా తీవ్రమైనపుటికి రిలీవర్ మెడిసిన్ (ఇన్ హేలర్ లేదా నెబ్యూలైజర్) ఇచ్చినా అది ఎటువంటి హాని చేయదు.



పిల్లల కోసం ఆస్తమా ప్రశ్నావళి



తల్లిదండ్రులు నింపాల్సిందిగా మనవి

అత్యవసర నంబరు 1:

పేరు: _____

లింగం: పురుషుడు స్త్రీ

పుట్టిన తేదీ:
D D M M Y Y Y Y

వయస్సు: _____

సంరక్షకుడి పేరు: _____

చిరునామా: _____

పేరు: _____

సంబంధం: _____

మొబైల్: +91 _____

అత్యవసర నంబరు 2:

పేరు: _____

సంబంధం: _____

మొబైల్: +91 _____

డాక్టర్ నింపాల్సింది

విద్యార్థిలో ఆస్తమా లక్షణాలు ఉన్నాయా: అవును కాదు

ఒక వేళ ఉంటే, దయ చేసి అతను/ఆమె ఆస్తమాకు సంబంధించిన సరైన మేనేజ్ కోసం ఈ ఫామ్ నింపండి:

ఈ విద్యార్థిలో ఉన్న సాధారణ ఆస్తమా లక్షణాలు ఇవి:

- దగ్గు
- గురక
- శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది
- ఇంకేమైనా (దయచేసి వివరించండి)

విద్యార్థి ఆస్తమాకు సంబంధించి తెలిసిన ట్రిగ్గర్స్:

- దుమ్ము & దుమ్ము కణాలు జలుబు & పుల్ల ఘాటువాసనలు
- పొగ పొగలు & వాసనలు వ్యాయామ సంబంధించినవి
- ఇంకేమైనా (దయచేసి వివరించండి) _____

ఈ విద్యార్థికి సంబంధించి తెలిసిన అలర్జీలు ఏమైనా ఉన్నాయా? _____

రెగ్యులర్ ట్రీట్ మెంట్

మెడిసిన్ పేరు: _____

డోస్: _____

ఫ్రీక్వెన్సీ: _____

రిలీవర్ మెడిసిన్:

మెడిసిన్ పేరు: _____

డోస్: _____

ఫ్రీక్వెన్సీ: _____

ఇతర మెడిసిన్స్ ఏమైనా:

సంతకం: _____

తేదీ: ____/____/20____

డాక్టర్ పేరు: _____

తల్లిదండ్రుల సంతకం: _____

డౌన్ లోడ్ చేసుకునేందుకు: www.lcf.org.in/as

ఆస్తమా కోసం సిద్ధంగా ఉండేందుకు పాఠశాలల చెక్ లిస్ట్

సీ.నెం. ఆస్తమాను అర్థం చేసుకోవడం

1.1	ఆస్తమా అంటే మీకు తెలుసా?	అవును	కాదు
1.2	ఆస్తమా ట్రిగ్గర్స్ గురించి మీకు తెలుసా?	అవును	కాదు
1.3	ఆస్తమా ఎమర్జెన్సీని మీరు గుర్తించగలరా?	అవును	కాదు
1.4	రిలీవర్ మెడిసిన్స్ అంటే ఏమిటో మీకు తెలుసా?	అవును	కాదు
1.5	కంట్రోలర్ మెడిసిన్స్ అంటే ఏమిటో మీకు తెలుసా?	అవును	కాదు
1.6	ఇన్ హేలర్స్ లో ఉండి రకాలు మీకు తెలుసా?	అవును	కాదు
1.7	ఇన్ హేలర్స్ సరిగ్గా ఉపయోగించడం మీకు తెలుసా?	అవును	కాదు
1.8	నెబ్యూలైజర్ అంటే ఏమిటో మీకు తెలుసా?	అవును	కాదు
1.9	నెబ్యూలైజర్ ను సరిగ్గా ఎలా ఉపయోగించాలో మీకు తెలుసా?	అవును	కాదు
1.10	ఆస్తమా మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ గురించి మీకు తెలుసా?	అవును	కాదు

పాఠశాలలో ఆస్తమాను తట్టుకోవడం: విధానం మరియు యాక్షన్ ప్లాన్

2.1	మీ పాఠశాలలో ఆస్తమా విధానం ఉందా?	అవును	కాదు
2.2	మీ పాఠశాలలో శిక్షణ పొందిన ఆస్తమా ట్రాస్ట్ ఛోర్స్ ఉందా?	అవును	కాదు
2.3	మీ పాఠశాలలో ఆస్తమా వాకు సంబంధించిన అవగాహన, విద్య ఉందా?	అవును	కాదు
2.4	ఆస్తమా ట్రిగ్గర్స్ కోసం మీ పాఠశాలలో పర్యావరణ నియంత్రణ ఉందా?	అవును	కాదు
2.5	ప్రతీ సంవత్సరం మీ పాఠశాల ఆస్తమా కలిగిన విద్యార్థులను గుర్తించి వారి జాబితా రూపొందిస్తుందా?	అవును	కాదు
2.6	వారి తరగతిలో ఉన్న ఆస్తమా విద్యార్థుల గురించి ఉపాధ్యాయులకు తెలుసా?	అవును	కాదు
2.7	ఆస్తమా విద్యార్థికి ఆస్తమా బడ్డీ ఎవరైనా ఉన్నారా?	అవును	కాదు
2.8	మీ పాఠశాల దగ్గరలోని ఏదైనా ఆస్తుని గుర్తించి అక్కడ కాంటాక్ట్ పర్సన్ వివరాలు కలిగి ఉందా?	అవును	కాదు
2.9	మీ పాఠశాలలో ఆస్తమా ఎమర్జెన్సీ ప్లాన్ ఉందా?	అవును	కాదు
2.10	మీ పాఠశాల ఆస్తమా కిట్ లో రిలీవర్ ఇన్ హేలర్స్ ఉన్నాయా?	అవును	కాదు
2.11	మీ పాఠశాల ఆస్తమా కిట్ లో స్ప్రేసర్ ఉందా?	అవును	కాదు
2.12	మీ పాఠశాల ఆస్తమా కిట్ లో నెబ్యూలైజర్ ఉందా?	అవును	కాదు
2.13	మీ పాఠశాల ఆస్తమా కిట్ లో నెబ్యూలైజర్ కు అవసరమైన రిలీవర్ మెడిసిన్స్ ఉన్నాయా?	అవును	కాదు
2.14	మీ పాఠశాల ఆస్తమా కిట్ లో పల్స్ ఆక్సిమీటర్ ఉందా?	అవును	కాదు
2.15	మీ పాఠశాలలో ప్రెడ్డిసాలోన్ టాబ్లెట్లు, సిరప్ ఉన్నాయా?	అవును	కాదు
2.16	ఆస్తమా మినీజ్ మెంట్ ప్లాన్ కలిగి ఉండాలన్న ఆలోచనను మీ స్కూల్ యాజమాన్యం సమర్థిస్తుందా?	అవును	కాదు
2.17	ఆస్తమా ఎమర్జెన్సీ సమయంలో ప్రథమ చికిత్స చేసేందుకు మీ పాఠశాలలో శిక్షణ పొందిన ట్రాస్ట్ ఛోర్స్ ఉందా?	అవును	కాదు

డౌన్ లోడ్ చేసుకునేందుకు: www.lcf.org.in/as

కృతజ్ఞతలు

ఈ మాన్యువల్ రూపకల్పనలో సహకరించిన వారందరికీ లంగ్ కేర్ ఫౌండేషన్ ధన్యవాదాలు తెలుపుతోంది. వారందించిన సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, వారి అనుభవాలు, వారి ఆలోచనలు దేశంలోని వివిధ పాఠశాలల్లో చదువుకునే ఆస్తమా విద్యార్థులకు తగిన భద్రత కల్పించడంలో సహాయకారిగా నిలిచే ఈ మాన్యువల్ తయారీలో దోహదపడ్డాయి.

విలువైన మార్గదర్శనం చేసి ఆశీర్వాదాలు అందించిన కేంద్ర పర్యావరణ, అటవీ శాఖ మంత్రి డాక్టర్ హర్షవర్ధన్ గారికి వినమ్రంగా ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాం. ఈ మాన్యువల్ విడుదల చేసినందుకు వారికి మేము కృతజ్ఞులమై ఉంటాం. బృందంగా పనిచేస్తే ఎంత పెద్ద సమస్యనైనా పరిష్కరించవచ్చని వారు చేపట్టిన ప్రజాసాధికారికత, పల్స్ పోలియో, గ్రీన్ గుడ్ డీడ్స్ ప్రచారం వంటివి ఈ మాన్యువల్ తయారీకి ప్రేరణ.

మమ్మల్ని ప్రోత్సహించిన భారత ప్రభుత్వ పర్యావరణ, అటవీ వాతావరణ శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ డాక్టర్ హార్షిక్ షా, ఐ.ఎ.ఎస్, గారికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు. వారితో సమావేశమైన ప్రతీసారి ఈ మాన్యువల్ పై మా నిబద్ధత పెరుగుతూ పోయింది.

సూచనలు, విమర్శనాత్మక సమీక్ష జరిపిన మెడికల్ అడ్వైజరీ అండ్ రివ్యూ బోర్డుకు మా ధన్యవాదాలు: ప్రొ (డా)జి.సి.ఖిలానీ, ప్రొ.(డా) సుశీల్ కె.కాబ్రా, డా.నీరజ్ జైన్, డా.రవీంద్రా ఎం.మహతా, డా.రాజా ధర్, శ్రీ అశోక్ కె.పాండే లకు మా కృతజ్ఞతలు

విమర్శనాత్మక సమీక్ష, మార్గదర్శనం చేసిన మా సలహాదారులు డా.రీనా కుమార్, శ్రీ పి.కె.సిన్హా, శ్రీ మహేంద్ర గోయల్ కు కూడా మా ధన్యవాదాలు.

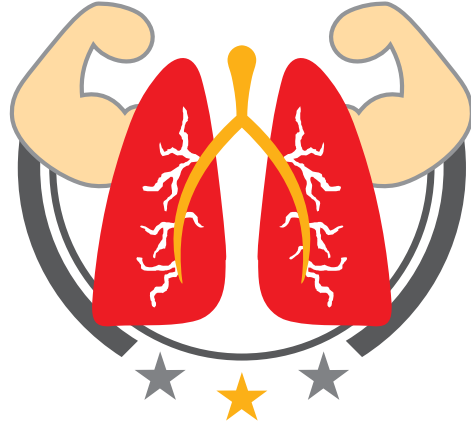
మా పరిపాలనా సిబ్బంది మిస్ మాతృశ్రీ పి.శెట్టి, మిస్ చారు ధింగా, డిజైన్ టీమ్: చిల్డ్రన్ శ్రీ జితేందర్ పాల్ సింగ్, ఇతరులు, ఫోటోగ్రఫీ టీమ్: శ్రీ అభిషేక్ శర్మ, ప్రమోద్ రాథోడ్, పాలసీ లీడ్: శ్రీ సిద్ధార్థ శ్రీవాస్తవ, ప్రింటింగ్: సన్ రైజ్ లోని శ్రీ లలిత్ గుప్తా, ఇతరుల సహకారం, భాగస్వామ్యం లేనేది ఈ మాన్యువల్ రూపకల్పన సాధ్యపడేది కాదు.

భారతదేశంలోని 2.6 బిలియన్ ఊపిరితిత్తుల శ్రద్ధ & సంరక్షణ కోసం మేము చేస్తున్న కృషికి సహకారం అందిస్తూ మార్గనిర్దేశం చేసిన శ్రీ మంజిత్ సింగ్, జి.కె. శ్రీ రాజీవ్ కె.లూథ్రా, శ్రీ సునీల్ త్రివేది, శ్రీ ప్రభాత్ సింగ్, శ్రీమతి మమతా నాగ్ పాల్, శ్రీ రాజేశ్వర్ నాగ్ పాల్, డా.దీపక్ మిట్టల్, శ్రీ రాజీష్ అగర్వాల్, శ్రీమతి గీతా దాంగ్, శ్రీ రోహిత్ చనానా, #MyRightToBreathe సభ్యులకు మేము కృతజ్ఞులమై ఉంటాం.

లంగ్ కేర్ ఫౌండేషన్ ను ప్రోత్సహిస్తూ మద్దతుగా నిలిచిన సర్ గంగారామ్ ఆస్పత్రి మేనేజ్ మెంట్, ట్రస్టీలు ప్రత్యేకంగా శ్రీ అశోక్ చంద్ర, డా.డి.ఎస్.రాణా గారికి ప్రత్యేక అభినందనలు తెలియజేస్తున్నాం.

ప్రొ.(డా) అరవింద్ కుమార్ శ్రీ రాజీవ్ ఖురానా డా. బిలాల్ బిన్ అసఫ్ శ్రీ అభిషేక్ కుమార్
ఫౌండర్ ట్రస్టీలు: లంగ్ కేర్ ఫౌండేషన్





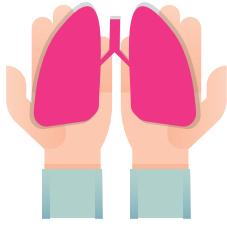
LUNG CARE FOUNDATION

భారతదేశంలోని 2.6 బిలియన్ ఊపిరితిత్తుల శ్రద్ధ మరియు సంరక్షణ

లంగ్ కేర్ ఫౌండేషన్ గురించి

లంగ్ కేర్ ఫౌండేషన్ (www.lcf.org.in) ఒక లాభాపేక్ష లేని నమోదిత సంస్థ. భారతదేశంలోని 2.6 లక్షల ఊపిరితిత్తుల శ్రద్ధ మరియు సంరక్షణ కోసం కృషి చేస్తూ, పౌరులకు మెరుగైన ఆరోగ్య సేవలు అందిస్తూ వారిని జాగ్రత్తపరిచేందుకు ప్రచారం కోసం కట్టుబడిన సంస్థ.

తమ దృక్పథాన్ని సాధించేందుకు ఈ సంస్థ 3 విధానాలను అనుసరిస్తోంది:



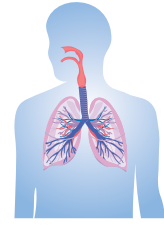
అవగాహన

గాలి కాలుష్యం వలన ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించి పెరుగుతున్న దుష్ప్రభావాలు, వాటిని నియంత్రించేందుకు తక్షణ చర్యలకు సంబంధించిన అవగాహనను ప్రజల్లో పెంపొందించడం



క్లినికల్ కేర్

హెల్త్ చెకప్ క్యాంపులు, వైతన్యపరిచే వీడియోలు, రోగుల ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సమాచారం ద్వారా దేశవ్యాప్తంగా శిక్షణ పొందిన ఊపిరితిత్తుల సంరక్షకుల ద్వారా నెట్ వర్కును పెంపొందించడం.



పరిశోధన

భారత జనాభా ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యానికి సంబంధించి అత్యుత్తమ పరిశోధన, తాజా పరిణామాలను అర్థం చేసుకొని ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల నివారణ కోసం వైద్యులు, ప్రజలకు సాధికారికత కల్పించడం.

ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యంపై, గాలి కాలుష్యపు ప్రతికూల ప్రభావంపై పౌరుల దృష్టి సారించేందుకు, వారి అవగాహనను పెంపొందించేందుకు డిసెంబర్ 23, 2017న ఢిల్లీ-ఎన్ సీఆర్ పరిధిలోని 35+ పాఠశాలలకు చెందిన 5003 మంది విద్యార్థులతో మానవ అవయవానికి సంబంధించిన చిత్రం రూపొందించి గిన్నీస్ రికార్డు కోసం ప్రయత్నించారు. ఈ కార్యక్రమం అద్భుత విజయం సాధించింది. ఒక్కరోజే ఒక లక్ష మంది దీన్ని చూశారు. ట్వీట్టర్ లో 5 కోట్ల ఇంప్రెషన్ తో #MySolutionToPollution ట్రెండింగ్ గా మారింది. ఈ ప్రచారాన్ని భారత రాష్ట్రపతి, ప్రధాని అభినందించారు. ఫీస్ బుక్ పేజీపై తమ పరిష్కారాలు చూపుతూ అనేక మంది సెలబ్రిటీలు ఈ ప్రచారంలో భాగస్వాములయ్యారు.

భారత పౌరులు, ఆరోగ్య నిపుణులు, పాఠశాలలు, RWAలు, PSUలు, కార్పొరేట్ సంస్థలు, స్టార్టప్స్ & ఇంకా ఇతరుల సహకారంతో ఇండియాలోని “2.6 బిలియన్ ఊపిరితిత్తుల శ్రద్ధ మరియు సంరక్షణ” కోసం మేము మా కృషిని కొనసాగిస్తున్నాం.



ఇండియాలోని “2.6 బిలియన్ ఊపిరితిత్తుల శ్రద్ధ మరియు సంరక్షణ”
కోసం నిజాయితీతో కూడిన ప్రయత్నం



గిన్నీస్ రికార్డు కోసం ఢిల్లీ-ఎన్ సీఆర్ లో 5003 విద్యార్థులు
గాలి కాలుష్యానికి వ్యతిరేకంగా సృష్టించిన
మానవ చిత్రం



మా ప్రయత్నంలో భాగస్వాములుకండి

వర్యావరణం, అడవులు, వాతావరణ మార్పు మంత్రిత్వ శాఖ



లంగ్ కేర్ ఫౌండేషన్

