

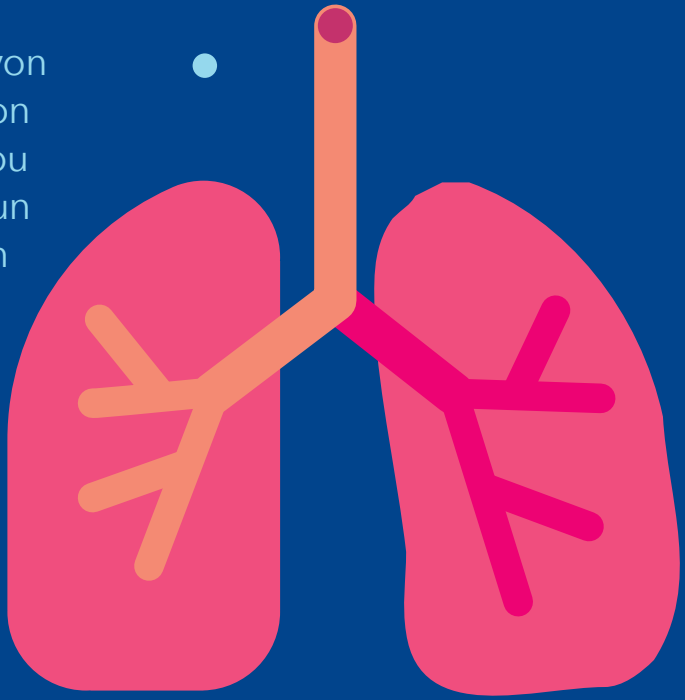
Ou Ka Kontwole Opresyon W lan

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Kisa opresyon ye?

Opresyon se yon maladi poumon ki fè li difisil pou w respire. Moun ka fè opresyon nan nenpòt ki laj.



Poukisa opresyon fè li difisil pou w respire?

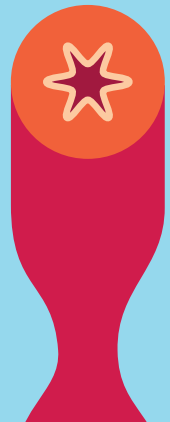
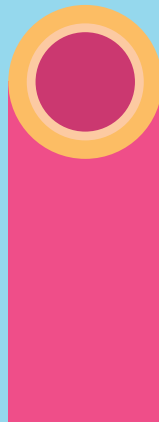
Vwa respiratwa yo se tib ki pote lè anndan ak deyò poumon w. Nòmalman, vwa respiratwa yo ouvè epi yo lib, konsa lè a antre ak soti fasilman. Si w gen opresyon, vwa respiratwa w yo vin twò sere, sa ki fè ke li vin pi difisil pou lè antre ak soti.

Vwa Respiratwa w yo

NÒMAL

OPRESYON

KRIZ
OPRESYON



Kisa w santi nan opresyon?

Ou ka gen enpe oswa tout sentòm opresyon sa yo:

- + Tous
- + Yon son sifle lè w ap respire (respirasyon siflan)
- + Souf kout
- + Presyon nan pwatrin
- + Ou fatige pi fasil pase nòmal

Kisa yon kriz opresyon ye?

Yon kriz opresyon se lè sentòm ou yo vin pi mal.
Pandan yon kriz opresyon, ou ka gen:

DIFIKILTE POU W PALE OSWA POU W MACHE



PWOBLÈM POU W RESPIRE



**YON SON SIFLE LÈ W AP
RESPIRE (RESPIRASYON SIFLAN)**



DOULÈ NAN PWATRIN



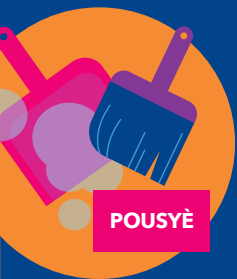
Poukisa mwen gen kriz opresyon?

Anpil bagay (ke yo rele deklannchè) ka fè w gen yon kriz opresyon. Deklannchè yo diferan pou chak moun. Deklannchè opresyon ou jwenn pi souvan se:



BÈT KAY

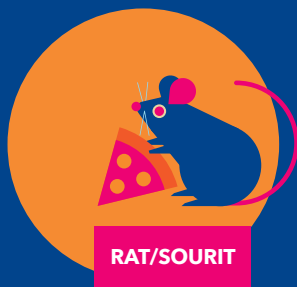
MWEZI



POUSYÈ



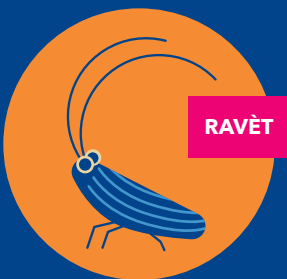
POLISYON



RAT/SOURIT



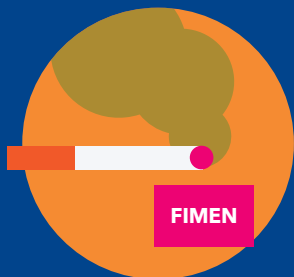
PWODUI CHIMIK



RAVÈT



GRIP AK MALADI



FIMEN



EGZÈSIS



PLANT AK SEZON

Lè w konnen kisa ki agrave opresyon w lan, sa ka ede w kontwole opresyon w lan. Pale ak doktè w sou fason ou ka rete lwen deklannchè w yo.

Poukisa mwen dwe kontwole opresyon m nan?

Opresyon se yon maladi grav ki pa gen gerizon, men ou ka kontwole l. Lè w rive gen kontwòl opresyon w lan, ou pral:

- + Santi w pi byen epi ou gen mwens kriz opresyon
- + Dòmri pi byen
- + Evite lopital oswa sal dijans
- + P ap gen pou w oblije rate jou lekòl oswa jounen travay akòz opresyon

Èske medikaman kapab ede m ak opresyon mwen an?

Wi. Gen de (2) kalite medikaman pou opresyon:

1



Medikaman **kontwòl yo** (oswa ke yo pran toulèjou) ede w kenbe poumon w pi ansante epi rann yo pi rezistan ofiramezi. Lè w pran medikaman kontwòl chak jou, sa ede w evite kriz opresyon.

Sonje byen, menm lè w santi w byen, opresyon w lan toujou la. Li enpòtan pou w pran medikaman kontwòl yo chak jou, menm lè w santi w byen.

Pale ak doktè w konsènan ki medikaman ki pi bon pou ou.

2



Medikaman **desekou yo** (oswa pou soulajman rapid) ede w kanpe yon kriz opresyon.

Medikaman desekou yo vini souvan sou fòm yon inalatè. Ou sèvi ak yon inalatè pou w rale medikaman an nan bouch ou pandan yon kriz opresyon.

Kisa mwen dwe fè si mwen gen yon kriz opresyon?

- + Chita epi eseye respire lantman epi regilyèman. Eseye rete kèkal.
- + Rale 1-2 boufe lè nan medikaman pou soulajman rapid ou a, epi swiv enstriksyon yo ki nan Plan Daksyon pou Opresyon w lan.
- + Si w ka idantifye kisa ki te deklanche kriz opresyon w lan (pa egzanp yon bèt domestik oswa yon moun k ap fimen), elimine deklanchè a - oswa retire tèt ou - nan kote sa a.
- + Al chèche sekou si w pa santi w pi byen.

Ou dwe prepare - pale ak doktè w la konsènan sa w dwe fè pandan yon kriz opresyon.

Pou w jwenn yon doktè ki ka ede w ak opresyon w lan, al gade nan nychealthandhospitals.org



Ki Plan Daksyon w pou Opresyon w lan?

Doktè w la ap ede w fè plan daksyon w pou opresyon w lan pou ede w kontwòle opresyon w lan. Plan w lan:

- + Gen lis medikaman ou yo ak kilè pou pran yo
- + Fè w konnen ki pi bon fason pou pran swen opresyon w lan
- + Fè w konnen kilè pou w rele doktè w oswa pou w ale nan sal dijans

Enfòmasyon pou kontakte doktè mwen an:

Medikaman m ap pran kounye a:

Alèji mwen konnen mwen fè:

Viv byen, viv an bòn sante.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Rele pou yon randevou

1-844-NYC-4NYC



RETE KONEKTE. SWIV NOU.

nychealthandhospitals.org

Haitian Creole