খাবারে অ্যালার্জি জরুরি পরিচর্যার পরিকল্পনা শিশুদের জন্য (বয়স ৩-এর নীচে)

নাম ____________________

অ্যালার্জি রয়েছে ____________________

যোগাযোগের নাম ____________________

অ্যালার্জি বিশেষজ্ঞ/ডাক্তারের নাম ____________________

অ্যালার্জি বিশেষজ্ঞ/ডাক্তারের স্বাক্ষর ____________________

জন্মতারিখ ____________________

অ্যাজমা ☐ হ্যাঁ (গভীর প্রতিক্রিয়ার ঝুঁকি বেশি) ☐ না

যোগাযোগের ফোন নম্বর ____________________

অ্যালার্জি বিশেষজ্ঞ/ডাক্তারের ফোন নম্বর ____________________

তারিখ ____________________

যদি আপনার শিশুর হালকা উপসর্গ দেখা যায়:

চামড়া: কয়েকটি চুলকানি ফুসকুড়ি, হালকা চুলকানি, ঠোঁটে ফোলাভাব
নাক: চুলকানি, জল পড়া, হাঁচি
পাকস্থলী: হালকা বমিভাব, অস্বস্তি, একবার বমি

এই কাজগুলো করুন →

1. শিশুর সঙ্গে থাকুন এবং অ্যান্টিহিস্টামিন দিন।
2. যদি দুই বা ততোধিক হালকা উপসর্গ দেখা যায় বা উপসর্গ বাড়তে থাকে, **এপিনেফ্রিন দিন** এবং নিচের নির্দেশনা অনুসরণ করুন।

যদি আপনার শিশুর গুরুতর উপসর্গ দেখা যায়:

ফুসফুস: শ্বাসকষ্ট, হাঁপ ধরা, কাশি, খুকখুকে কাশি, নাক ফুলে ওঠা (নাসারন্ধ্র প্রশস্ত হওয়া)
চামড়া: সারা শরীরে অনেক ফুসকুড়ি, ছড়িয়ে থাকা লাল/বেগুনি/ছাই রঙ, অসম রঙ বা প্যাচযুক্ত/জালের মতো চেহারা
হৃদয়: অজ্ঞান হওয়া, দুর্বল নাড়ি, মাথা ঘোরা, ফ্যাকাশে, জাগানো কঠিন, ঢিলে, নীল/ছাই রঙের ত্বক, ঠোঁট, নখ, পা
চোখ ও কান: চোখে ঘষাঘষি, কান টানা বা আঙুল ঢোকানো
মুখ: জিভে দৃশ্যমান ফোলাভাব, জিভ টানা বা ঠেলা, লালা পড়া
গলা: টান, কর্কশ কণ্ঠ, গিলতে সমস্যা, জোরে জোরে শ্বাস নেওয়া, গলা টান
পাকস্থলী: একটানা বমি বা ডায়রিয়া
আচরণ: অল্পতেই বিরক্ত হওয়া, শান্ত না হওয়া কান্না, শান্ত/অ্যাকটিভ কম হওয়া, নিজেকে গুটিয়ে ফেলা বা আঁকড়ে ধরা

1. **অবিলম্বে এপিনেফ্রিন দিন এবং কখন এটি দেওয়া হয়েছে তা লিখে রাখুন। শিশুর পাশে থাকুন।**
2. **পরবর্তী ধাপ: দেখে অপেক্ষা করবেন নাকি 911/জরুরি স্বাস্থ্যসেবা ডাকবেন, সেটি সিদ্ধান্ত নিন:**

যেকোনো সময়, যেকোনো উপসর্গের ক্ষেত্রে, যদি আপনি নিশ্চিত না হন বা ডাক্তার পূর্বে আপনাকে বলেছেন, তাহলে 911/জরুরি স্বাস্থ্যসেবা ডাকুন এপিনেফ্রিন ব্যবহারের পর।

- আপনি কি শিশুকে পরীক্ষা করে দেখতে সক্ষম?
- আপনি কি শিশুর পর্যবেক্ষণে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করছেন?
- আপনার কাছে কি দ্বিতীয় ডোজ এপিনেফ্রিন আছে?

না →
- **এখনই 911/জরুরি স্বাস্থ্যসেবা ডাকুন**
- প্রয়োজনে দ্বিতীয় ডোজ এপিনেফ্রিন দিন

হ্যাঁ ↓

- উপসর্গ ৫-১৫ মিনিটের মধ্যে চলে গেছে বা প্রায় চলে গেছে
- ফুসকুড়ি থাকতে পারে
- নতুন কোনো উপসর্গ দেখা দেয়নি

ঠিক আছে →
- শিশুকে পর্যবেক্ষণ করুন, **911/জরুরি স্বাস্থ্যসেবা ডাকার প্রয়োজন নেই**

- আপনি অনুভব করছেন উপসর্গগুলো ৫-১৫ মিনিটে উন্নতি করছে
- ফুসকুড়ি, হালকা গলার অস্বস্তি/টান, বমিভাব, কাশি বা পেটে ব্যথা থাকতে পারে
- নতুন কোনো উপসর্গ দেখা দেয়নি

পর্যবেক্ষণ করুন →
- উপসর্গ খারাপ হচ্ছে কিনা তা সতর্কভাবে দেখুন
- প্রয়োজনে দ্বিতীয় ডোজ এপিনেফ্রিন এবং 911 ডাকুন

- এখনো শ্বাসকষ্ট, গলার উপসর্গ, হৃদয়জনিত উপসর্গ, সচেতনতার অভাব, বমি
- শিশু অচেতন বা অজ্ঞান হয়ে পড়েছে

911 ডাকুন →
- **এখনই 911/জরুরি স্বাস্থ্যসেবা ডাকুন, অপেক্ষা করবেন না**
- প্রয়োজনে দ্বিতীয় ডোজ এপিনেফ্রিন দিন

3. হৃদয়জনিত উপসর্গ থাকলে বা দুই ডোজ এপিনেফ্রিন দেওয়া হলে শিশুকে পিঠে শুইয়ে রাখুন এবং পা উঁচু করুন। শ্বাস নিতে কষ্ট হলে বা বমি করলে, পাশে বসানো বা কাত করে শোয়ানো যেতে পারে।
4. শিশুর অ্যাজমা থাকলে দ্রুত-প্রতিক্রিয়ার ইনহেলার দিন (নিচে দেখুন)।
5. অ্যান্টিহিস্টামিন দিন (নিচে দেখুন)।

ওষুধসমূহ:

Epinephrine Auto-injector:
☐ 0.1 mg ☐ 0.15 mg
(উরুর বাইরের অংশে ইনজেকশন দিন)

Epinephrine Nasal Spray:
☐ 1 mg
(১ স্প্রে নাকের ভেতর)

Asthma Quick Relief/Rescue Inhaler:
☐ Albuterol ____ পাফ
☐ Albuterol/Budesonide ____ পাফ
☐ Salbutamol ____ পাফ
☐ Budesonide/Formoterol ____ পাফ
☐ Mometasone/Formoterol ____ পাফ

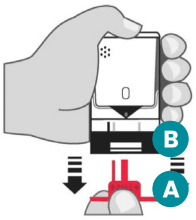
Antihistamine*:
☐ Cetirizine ______ mg
☐ Diphenhydramine ______ mg
☐ অন্যান্য: ____________________
*গুরুতর উপসর্গের ক্ষেত্রে প্রথমে এপিনেফ্রিন ব্যবহার করুন

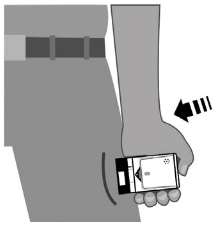
এপিনেফ্রিন কীভাবে ব্যবহার করবেন অ্যানাফাইল্যাক্সিস (গুরুতর অ্যালার্জি প্রতিক্রিয়া) চিকিৎসায়

প্রতিটি যন্ত্রে একটিমাত্র ডোজ থাকে। দ্বিতীয় ডোজের প্রয়োজন হলে, নতুন যন্ত্র ব্যবহার করুন। যদি আপনি ছোট শিশু বা নবজাতককে এপিনেফ্রিন ইনজেকশন দেন, তাদের পা শক্তভাবে ধরে রাখুন ইনজেকশন দেওয়ার সময়।

AUVI-Q™ (Epinephrine Injection, USP) ব্যবহারের নির্দেশনা

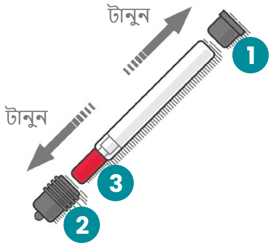
1. AUVI-Q বাইরের কেস থেকে টানুন — এটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে ভয়েস নির্দেশনা চালু করবে।
2. লাল সেফটি গার্ড (লেবেল "A") খুলে ফেলুন।
3. কালো প্রান্ত (লেবেল "B") উরুর মাঝামাঝি বাইরের দিকে দিন।
4. শক্ত করে চেপে ধরুন এবং ২ সেকেন্ড ধরে রাখুন।





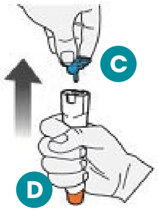
Generic Adrenaclick® Auto-Injector ব্যবহারের নির্দেশনা

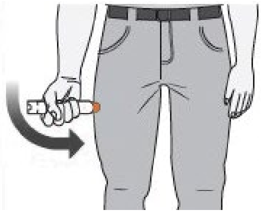
1. বাইরের কেস খুলুন।
2. "1" ও "2" লেখা ধূসর ক্যাপ খুলুন।
3. "3" লেখা লাল প্রান্ত উরুর মাঝামাঝি বাইরের দিকে রাখুন।
4. জোরে চেপে ধরুন যতক্ষণ না সূঁচ ঢুকে যায়।
5. ১০ সেকেন্ড ধরে রাখুন, তারপর সরিয়ে ফেলুন।



EpiPen® বা Generic Auto-Injector ব্যবহারের নির্দেশনা

1. স্বচ্ছ ক্যারিয়ার টিউব থেকে EpiPen বের করুন।
2. "C" লেবেলযুক্ত নীল নিরাপত্তা রিলিজ সোজা টানুন।
3. "D" লেবেলযুক্ত কমলা প্রান্ত উরুর মাঝামাঝি বাইরের দিকে জোরে ঠেলে দিন যতক্ষণ না «ক্লিক» শব্দ শোনা যায়।
4. ৩ সেকেন্ড ধরে রাখুন (ধীরে গুনুন: ১, ২, ৩)।





Neffy® Epinephrine Nasal Spray ব্যবহারের নির্দেশনা

1. প্যাকেট থেকে neffy বের করুন। যন্ত্রটি পরীক্ষা করবেন না।
2. বুড়ো আঙুল পিস্টনের নিচে ও অন্য দুটি আঙুল মুখোল প্রান্তের দুই পাশে রাখুন।
3. মুখোল প্রান্ত নাকের ভেতর ঢোকান যতক্ষণ না আঙুল নাক ছোঁয়।
4. পিস্টন জোরে চেপে ধরুন যতক্ষণ না এটি ক্লিক করে ও তরল স্প্রে হয়।
5. দ্বিতীয় ডোজ দরকার হলে, একই নাসারন্ধ্রে আবার স্প্রে করুন।

Asthma and Allergy Foundation of America

Copyright © 2025, Asthma and Allergy Foundation of America, all rights reserved.
এই নথিটি AAFA-কে কৃতিত্ব দিয়ে ছাপানো ও অনুলিপি করা যেতে পারে।
BY-NC-ND