



## શરદી અને ફ્લૂ

શરદી અથવા ફ્લૂ વાઇરસને કારણે શરૂ થતા અસ્થમા (દમનો રોગ)ના હુમલાથી પોતાને સુરક્ષિત બનાવો.

શરદી અને ફ્લૂને કારણે અસ્થમાનો હુમલો કેવી રીતે શરૂ થઈ શકે?

અસ્થમા ધરાવતા લોકોમાં શરદી અને ફ્લૂ એ હુમલો શરૂ થવા પાછળના મુખ્ય કારણો છે, જ્યાં અસ્થમા ધરાવતા 75% લોકોનું કહેવું છે કે જો તેમને શરદી અથવા ફ્લૂ હોય તો તેમના લક્ષણો વધુ બગડે છે. અસ્થમાની સાથે શરદી અથવા ફ્લૂ પણ હોય એ તમને ઘાતક હોઈ શકે તેવા અસ્થમાના હુમલાનું જોખમ ઊભું કરે છે.

જ્યારે તમને શરદી અથવા ફ્લૂ હોય, ત્યારે તમારા શ્વાસનમાર્ગમાં વધુ સોજો થતો હોય છે અને તમારી અંદર વધુ મ્યુકસ (લીટ) ઉત્પન્ન થતી હોય છે. આનો અર્થ એમ થાય કે હવાને પસાર થવા માટે ઓછી જગ્યા રહે, જે શ્વાસ લેવો વધુ મુશ્કેલ બનાવી શકે. આનાથી તમારા અસ્થમાના લક્ષણોની શરૂઆત થઈ શકે છે.

જો મને અસ્થમા હોય તો હું શરદી અથવા ફ્લૂ થવાનું જોખમ કેવી રીતે ઘટાડી શકું?

1. શરદી અથવા ફ્લૂ થવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે તમારા હાથ વારંવાર ધુઓ.
2. ટુવાલ, કપ અથવા ઘરની અન્ય વસ્તુઓ ઘરની એવી કોઈ વ્યક્તિ કે જેને શરદી થઈ હોય તેની સાથે વહેંચવી ટાળવાનું ધ્યાન રાખશો.
3. તમારી આંખો અને નાકને સ્પર્શવાથી દૂર રહેવા પ્રયાસ કરશો.
4. પોતાની સંભાળ રાખો: ભરપૂર ઊંઘ લો અને તમારા તણાવના સ્તરને ઘટાડવા પ્રયાસ કરશો.
5. ફ્લૂની રસી લો. જો તમે એક પ્રિવેન્ટર ઇન્હેલર ધરાવતા હોવ, અથવા તમારા અસ્થમા માટે પાછલા 12 મહિનામાં હોસ્પિટલમાં દાખલ કરાયા હોવ, તો તમે NHS ખાતે ફ્લૂની રસી (જેબ) મૂકાવી શકો. [જો તમને અસ્થમા હોય તો ફ્લૂની રસી લેવા અંગે વધુ જાણો.](#)

NHS વેબસાઇટ પર આ વિશે વધુ સલાહ છે:

- [શરદી થતી કેવી રીતે ટાળવી](#)
- [ફ્લૂની સારવાર કેવી રીતે કરવી અને તેને ફેલાતો કેવી રીતે ટાળવો](#)

જો મને શરદી અથવા ફ્લૂ હોય તો હું અસ્થમાના હુમલાનું જોખમ કેવી રીતે ઘટાડી શકું?

1. જો તમારી પાસે એક પ્રિવેન્ટર ઇન્હેલર હોય તો, તેને પ્રિસ્કાઇબ કર્યા અનુસાર, દરરોજ લો. આનાથી તમારા ફેફસાંની અંદર સોજા પર નિયંત્રણમાં મદદ મળી શકે છે, જે અસ્થમાના હુમલાનું જોખમ ઘટાડે છે. અમારા ટૂંકા વિડીયો થકી [તમારી ઇન્હેલર તકનીક કેવી રીતે સુધારવી તે શીખો](#).
2. તમારું રિલિવર ઇન્હેલર તમારી સાથે રાખો - તે સામાન્ય રીતે ભૂંડું હોય. જો તમને આ બાબતો હોય તો તમારા GP, ફાર્મસિસ્ટ અથવા અસ્થમા નર્સને મળો:
  - અઠવાડિયામાં ત્રણ અથવા વધુ વખત તમારું રિલિવર ઇન્હેલર લેવાની જરૂર પડતી હોય
  - અઠવાડિયામાં ત્રણ અથવા વધુ વખત અસ્થમાના લક્ષણો થતા હોય
  - તમારા અસ્થમાના લક્ષણોને કારણે અઠવાડિયામાં એક રાત્રે જાગી જતા હોવ.
3. તમારી દવાઓ નજીકમાં રાખશો, જેથી જો પથારીવશ હોવ તો તમે ત્યાં સુધી પહોંચી શકો - તમને પ્રિસ્કાઇબ કર્યું હોય તે પ્રમાણે તમારું પ્રિવેન્ટર ઇન્હેલર લેવું તમારે માટે હજી પણ જરૂરી છે.
4. તમારા લક્ષણોને અવગણશો નહિ, ખાસ કરીને જો તમને શ્વાસ ચડતો હોય અથવા શ્વાસમાં સિસોટી જેવો અવાજ આવતો હોય - તમને એવું લાગી શકે કે આ 'બસ સાદી શરદી છે', પરંતુ યાદ રાખો તે સંભવિત રીતે જીવલેણ અસ્થમાનો હુમલો લાવી શકે છે.
5. ઘરે આરામ કરો દુખાવા અને પીડા માટે પેરાસિટામોલ લો અને ડિહાઇડ્રેટેડ (શરીરમાં પાણી ઘટી જવું) થવું ટાળવા માટે પુષ્કળ પાણી પીશો. ફ્લૂ તમને ઘણા અશક્ત બનાવી શકે છે, આથી ઘણા વધારે સક્રિય થવાનો બહુ જલ્દી પ્રયાસ ન કરશો.
6. તમારા તબીબ અથવા અસ્થમા નર્સ સાથે એક [અસ્થમા સમીક્ષા](#) માટે નોંધણી કરો. તેમને [તમારો અસ્થમા એક્શન પ્લાન](#) અદ્યતન કરવા કહો, કારણ કે આનાથી તમને સ્વસ્થ રહેવામાં મદદ મળી શકે છે.