

FAKAHINOHINO KI HONO FAKA'AONGA'I

Faka'aonga'i 'o e hina tafenga 'ea pe ko e sipeisa (spacer) pe ko e kau'i pamu:

Kapau 'oku ke ngāue'aki ha pamu (inhaler) mo hano mita fua, 'e tokoni 'a e sipeisa ke hū kotoa 'a e faito'ó ki ho ma'ama'a 'o ma'u ai ha ola 'oku lelei ange. 'E 'ikai fiema'u ha sipeisa ia ki he pamu pauta (dry powder inhalers).

Faka'aonga'i ma'u pe 'a e sipeisa 'i ho'ó ngāue'aki 'a e pamu 'oku fai'aki 'a hono ta'ofi pe faka'ehi'ehi (preventer). 'E ma'u atu ta'etotongi ia mei he neesi 'a e pe ko e tokotaha tauhi 'i he kiliniki.

1. Lulu'i 'a e pamu (pukepuke ke tu'utonu).
2. Fakahū 'a e mui'i pamu ki he ava 'o e sipeisa.
3. Fakahū ki ho ngutu 'o puke ma'u 'aki 'a ho loungutu, pea ke lomi'i tu'o taha 'a e pamu.
4. Toutou komo māmālie ki loto mo tukuange ki tu'a tu'o 4-6. 'Oua na'a ke to'o 'a e sipeisa mei ho ngutú lolotonga 'a ho'o mānava'aki ia.
PE ko ho'o mihi'i māmālie ki loto 'o puke fakamānavalolola 'i ha sekoni 'e 10.
5. Fa'ifa'itaki ki he sitepu 1 ki he 4 'i ho'o ngāue'aki 'a e pamu he kaha'u.

Ko hono fufulu 'o e sipeisa:

Fufulu 'a e sipeisa 'aki ha vai māmāfana mo e koa fuluipu tu'o 1 he uike.

'Oua na'a ke holomātu'u, tuku pe ke momoa lelei ke 'oua na'a pipiki e faito'ó he sipeisa kae lava ke hū kotoa ki he ma'ama'a.



'Oku 'osi fakahoko 'a e fakahinohino ko'eni ke 'ilo ki ai 'a e neesi pe ko e tokotaha 'oku ne tokanga'i koe 'i he kiliniki pea ke tokoni ia ke faito'ó 'aki 'a ho'o hela. Ko e fakahinohino eni ke tauhi'aki 'a ho'o helá 'o fai atu ki he kaha'u, 'o fakamahino atu 'a e me'a ke fai lototonga 'a ho'o nonga, puke pe ko ha fiema'u fakavave fakatu'upakē.

Fakahoko ki he neesi pe ko e tokotaha 'oku ne tokanga'i koe 'i he kiliniki kapau 'oku 'i ai ha'o fehu'i fekau'aki mo e fakahinohino ko'eni.

MANATU'I:

- Muimui pea fakafo'ou (update) ma'u pe 'a ho'o Fakahinohino
- Manatu'i ke 'oua na'a 'osi pe maha 'a e pamu pe 'osi fakalaka atu he taimi na'e tonu ke 'osi ki ai (out of date) 'a hono faka'aonga'i
- Muimui pau ki he tu'utu'uni 'oku 'oatu fakataha mo ho'o faito'o
- Fakapapau'i 'oku ke 'alu holo ma'u pe mo ho'o pamu fakanonga fakavavevave (reliever)
- Toutou vakai ki he toketā pe neesi ke vakai'i pe 'oku tonu pe 'a e founga 'oku faka'aonga'i 'aki 'a e pamu

'Alu ki he toketā ke fai ho huhu malu'i
fulū 'i Ma'asi 'o e ta'u kotoa pe

Taunilouti (download) 'i he 'initaneti 'a e 'epi (app) ko e **My Asthma** pea 'oku 'oatu ai 'a e fakahinohino ki he hela, ki he fuofua me'a ke fai 'i ha'o puke, pea mo e Fakahinohino (Asthma Action Plan)! 'Oku ma'u atu 'a e 'epi ko'eni mei he Google Play pe ko e Apple Store.

koe 'epi
TA'ETOTONGI



TU'UNGA HONO 4 Fakahinohino 'a e Founga Tauhi mo e Faito'ó ho'o Hela



Ko e Fakahinohino Faito'ó Hela eni ma'a:

Na'e fa'u 'e he Asthma and Respiratory Foundation NZ

info@asthmaandrespiratory.org.nz
 asthmaandrespiratory.org.nz

Mānava lelei ange, mo'ui lele ange.

Ke ke 'ilo 'a e ngaahi faka'ilonga 'o e mahaki hela...

Ke ke 'ilo 'a taimi mo e founa ke faka'aonga'i ai 'a ho'o fairo'o...

ONGO'I NONGA MO SAI PE

'Oku malava ke matauhi lelei 'a ho'o hela 'i he

- 'Ikai ke 'asi e ngaahi faka'ilonga hela 'i ha ngaahi 'aho lahi (fakatau e mānava, mano'ono'o e fatafata, tale pe nounou e mānava)
- 'Oku 'ikai te ke tale pe fakatau e mānava he po'uli
- 'Oku lava pe 'o fai ho'o ngaahi ngāue angamaheni mo fakamālohisisino tau'atāina mo fiemālie
- Lahi e ngaahi 'aho 'oku 'ikai ke fiema'u 'a e pamu fakanonga fakavavevave

Ko e fua 'o ho'o mānava 'oku laka hake 'i he

Pamu ke tauhi pe faka'ehi'ehi (preventer)

[hingoa]

pamu 'o mānava'aki ki loto he pongipongi kotoa pe

pamu 'o mānava'aki ki loto he po kotoa pe

Pamu fakanonga fakavavevave

[hingoa]

pamu 'o mānava'aki ki loto 'i hono fiema'u ke fakanonga 'a e ngaahi faka'ilonga 'o e hela

To'oto'o ma'u pe 'a ho'o pamu fakanonga fakavavevave.

Ngaahi fairo'o kehe

FAKA'AU KE TOE
FAKALALAHI ANGE

Fakatokanga: 'oku faka'au ke toe fakalalahi ange 'a ho'o hela

- 'Ikai ke 'asi e ngaahi faka'ilonga hela 'i ha ngaahi 'aho lahi (fakatau e mānava, mano'ono'o e fatafata, tale pe nounou e mānava)
- ofo he po'uli mo e ngaahi faka'ilonga 'o e hela
- ha mai ha ngaahi faka'ilonga fulū
- nounou e mānava 'i ho'o fakamālohisisino

Ko hono fu'a 'a e mālohi ho'o mānava 'oku 'i lalo 'i he:

Mateuteu ki ai...

- Fakalahi 'a hono ngāue'aki 'a e pamu ta'ofi mo faka'ehi'ehi (preventer):
- Pamu 'o komo'i ki loto tu'o fa he 'aho
- Faka'aonga'i 'a e pamu fakanonga fakavavevave 'i ha taimi kotoa pe 'oku ongo'i ai 'oku tonu ke faka'aonga'i – pea ngāue'aki 'a e sipeisa kapau 'oku lava ke faka'aonga'i fakataha mo ho'o pamu fakanonga (reliever inhaler)

Fakahinohino ke tākaki atu

ONGO'I FAINGATA 'A 'IA

Fakatokanga: ko ho'o hela 'oku fakalalahi mai 'i he 'ene

- 'Oku faka'au ke fakalalahi mai 'a e ngaahi faka'ilonga 'o ho'o hela (faingata'a'ia e mānava, mano'ono'o e fatafata, tale pe ongo'i nounou e mānava)
- PE fe'unga pe mo e houa 'e 2-3 'a e 'aonga 'o e pamu fakanonga fakavavevave
- PE 'oku faka'aonga'i 'a e pamu mānava 'o laka hake he tu'o 12 he 'aho
- PE ongo'i 'oku tonu ke fai ha talatala ki he toketā

Ko hono fua 'o e mālohi 'o ho'o mānava 'oku 'i lalo 'i he:

Fai leva ha ngāue ki ai...

- 'Oku tonu ke fai 'a ho'o talatala he 'aho ni
- Hoko atu 'a ho'o faka'aonga'i 'o e pamu preventer PEA ke ngāue'aki 'a e pamu fakanonga fakavavevave 'i ha'o fiema'u ke ma'u ha nonga
- kapau 'oku 'i ai ha'o prednisone pea ke kamata ngaue'aki ia

Prednisone

milikalame (mg) ki he		'aho	pea toki hoko atu ki he		milikalame (mg) ki he		'aho
--------------------------	--	------	----------------------------	--	--------------------------	--	------

Ngaahi fakahinohino kehe

FAKATU'UTĀMAKI
FAKATU'UPAKE

'Oku tu'u matu'aki faingata'a'ia 'o kapau

- Fakautuutu mo fakalalahi ange 'a e ngaahi faka'ilonga
- PE 'oku faingata'a e lea pe mānava
- PE 'ikai ke kei 'aonga 'a e pamu fakanonga fakavavevave
- PE fiema'u ke ngāue'aki 'a e pamu fakanonga he houa 'e 1-2

Ko e mālohi 'o ho'o mānava 'oku 'i lalo hifo 'i he:

Mokomoko mo fakakaukau fakalelei pe...

- Telefoni ki he 111 ki ha 'amipulani (ambulance)
- ngāue'aki 'a e pamu fakanonga fakavavevave 'o fakatatau ki ho'o fiema'u – pea faka'aonga'i 'a e sipeisa, kapau 'oku lava ke ngāue'aki ia mo ho'o pamu fakanonga
- Neongo ha'o ongo'i 'oku faka'au ke ke sai, kumi tokoni pe koe he vave taha
- Kapau kuo teeki ai ke folo 'a e prednisone pea ke kamata leva

Mālohi lahi taha

Fakahinohino na'e fa'u ia 'e

Aho ke toe vakai'i ai 'a e Fakahinohino

Fakamo'oni hingoa