

Ko e founa 'oku faka'aonga'i fakataha 'aki 'a e faito'o budesonide/formoteraol 'i he pamu (turbuhaler device):

1. To'o 'a e fo'i tapuni.
2. Pukepuke ke tu'utonu 'a e pamu.
3. Mio'i 'a e puke'anga (grip) 'oku lanu kehe 'o mio'i fakatafa'aki 'e taha pea toe mio'i fakafoki kae'oua kuo patō.
 - Kuo 'osi mateuteu leva 'a e pamu mo e faito'o ke faka'aonga'i.
4. Mānava māmālie ki tu'a.
5. Fakahu 'o pukepuke'aki 'e ho lOUNGUTU 'a e pamu:
 - Komo'i ke lahi 'a e pamu. 'E 'ikai lava ke ke ongo'i pe 'ilo 'a e taimi 'e hu atu ai 'a e faito'o 'i hono komo'i.
 - To'o 'a e pamu mei ho ngutu 'o ke mānava ki tu'a. 'Oua na'a ke toe mānava ki loto 'i he ngutu'i pamu he 'e ala hauhau ai 'a e loto'i pamu.
 - Kapau 'e fiema'u ke toe pamu tu'o 2, pea ke toe fai pe 'a e me'a tatau mo ia 'i 'olunga.
 - 'I he 'ene 'osi, tāpuni'i pea mio'i ke ma'u.
6. 'Oku 'i ai 'a e me'afua 'i he pamu 'oku 'i lalo 'i he ngutu'i pamu, pea ka 'asi 'oku lanu kulokula, pea kuo taimi ke kumi ha pamu fo'ou.



Ko hono tauhi 'o e pamu (turbuhaler):

1. 'Oua na'a ke fō 'a e pamu he 'e maumau kapau 'e viviku.
2. Holoholo ke ma'a 'a e ngutu'i pamu 'aki ha me'a holoholo pepa pe tupenu matu'u.

'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'o 'aki 'a ho'o hela. Ko e fakahinohino eni ke tauhi'aki 'a ho'o helā '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- Manatu'i ke 'oua na'a 'osi pe maha 'a e pamu pe 'osi fakalaka atu he taimi na'e tonu ke 'osi ki ai (out of date) 'a hono faka'aonga'i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
- Manatu'i ke to'oto'o ma'u pe 'a ho'o pamu hela fakanonga fakavavevave (reliever)
- Toutou vakai ki he toketā pe neesi ke vakai'i pe 'oku tonu pe 'a e founa '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 Plaype ko e Apple Store.

koe 'epi TA'ETOTONGI



'EA

KO E FAKAHINOHINO FAITO'O MO TAUHI HELA



Ko e Fakahinohino Faito'o Hela eni '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.

Hingoa

Hingoa 'o e
Toketā/Kiliniki

'aho

Fika telefoni 'o e
Kiliniki pe toketā

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 faito'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 fakamālohisiso tau'atāina mo fiemālie
- Lahi e ngaahi 'aho 'oku 'ikai ke fiema'u 'a e pamu fakanonga fakavavevave

Ko e malohi 'o ho'o mānava 'oku laka hake ia 'i he

Toutou ngaue'aki

budesonide/formoterol:

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

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

'O fakatautu ki he fiema'u

budesonide/formoterol:

pamu tdu'o 1 'o mānava'i ki loto ke sai ki ai 'a ngaahi faka'ilonga 'o ho'o hela

Ko e Budenonide/formoterol ko e faito'o 'e 2 'oku fakatahi 'i 'o ngāue'aki ia ke ne ta'ota'ofi pe faka'ehi'ehi (prevent) pea toe lava pe foki ke ne fakanonga ha faingata'a'ia (relief). To'oto'o ma'u pe. 'E 'ikai fiema'u ha pamu fakanonga fakavavevave.

Faito'o kehe ke tānaki atu

ONGO'I FAINGATA'A'IA

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

- 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 totonu ke fai 'a ho'o talatala he 'aho ni
- Hoko atu 'a ho'o faka'aonga'i 'o e pamu tauhi mo ta'ota'ofi (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'UPĀKE

'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 (spacer), 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' ai
'a e Fakahinohino

Fakamo'oni
hingoa