



ফ্যাক্ট শীট

হাতে ধরা ফ্যান ব্যবহার করা

আপনি যখন শ্বাসকষ্ট অনুভব করেন তখন আপনাকে সহায়তা করতে আমরা এই ফ্যাক্ট শীটটি তৈরি করেছি। যদি আপনার প্রথম শ্বাসকষ্ট দেখা দেয় বা আপনার শ্বাস প্রশ্বাস আরও খারাপ হয়ে যাচ্ছে, তবে আপনার GP থেকে পরামর্শ নিন।

যখন আমি শ্বাসকষ্ট অনুভব করি তখন ফ্যান ব্যবহার করা কি আমার জন্য সহায়ক হবে?

হাতে ধরা ফ্যান থেকে শীতল বাতাস আপনাকে কম শ্বাসকষ্ট অনুভব করতে সহায়তা করতে পারে। তিন বা ততোধিক স্পিনিং ব্লেড সহ বৈদ্যুতিক ফ্যানগুলি সবচেয়ে ভালো কাজ করে বলে মনে হয়। বায়ু প্রবাহ মাঝারি বা শক্তিশালী হওয়া উচিত।

আমি কিভাবে ফ্যান ব্যবহার করব?

- আরামদায়ক ভঙ্গিতে বসুন।
- আপনার মুখের সামনে প্রায় 6 ইঞ্চি বা 15 সেন্টিমিটার দূরে ফ্যানটি ধরে রাখুন।
- ফ্যানটি আপনার মুখের মাঝ বরাবর ধরুন।
- আপনার নাকের চারপাশে এবং আপনার উপরের ঠোঁটের উপরে চলমান বাতাস অনুভব করুন।
- আপনি কয়েক মিনিটের মধ্যে কম শ্বাসকষ্ট অনুভব করবেন।



আমি কখন ফ্যান ব্যবহার করব?

আপনি যতক্ষণ এবং যতবার ইচ্ছা ফ্যানটি ব্যবহার করতে পারেন। একটি ফ্যান সহায়তা করতে পারে:

- আপনার হঠাৎ শ্বাসকষ্ট হলে
- কোনো ক্রিয়াকলাপ থেকে বিশ্রাম নেওয়ার সময়।

আপনি বাড়ির বাইরে থাকাকালীন ফ্যানটি চার্জ করতে বা অতিরিক্ত ব্যাটারি নিতে ভুলবেন না।

হাতে ধরা ফ্যান ব্যবহার করা কি নিরাপদ?

শ্বাসকষ্ট অনুভব করার সময় ফ্যান ব্যবহার করার সাথে কোনো পরিচিত সমস্যা নেই।

যদি হাতে ধরা ফ্যান আপনার জন্য উপযুক্ত মনে না হয়, তবে চেষ্টা করুন:

- মেঝেতে বা টেবিলে রাখার ফ্যান
- শীতল বাতাস প্রবেশ করতে জানালা খোলা রাখা
- আপনার মুখে একটি শীতল ফ্ল্যানেল ব্যবহার করা।

www.kch.nhs.uk/shortness-of-breath-support

Acknowledgement

Original resources were provided by the Breathlessness Intervention Service at Addenbrooke's Hospital. Adapted and trialled in the NIHR and Cicely Saunders International funded Breathlessness Support Service trial (2010) at King's College Hospital. Adaption of the resources for the "Breathlessness Support: addressing the ethnicity and health literacy imbalance" project (2024) was funded through Q Exchange.

February 2026

Review date February 2029

Comms: 4735

