

ALLERGIC RHINITIS PATIENT INFORMATION LEAFLET

1. **TAKING NASAL SPRAYS**[কিভাবে নাকের স্প্রে নেবেন]
2. **SHAKE BOTTLE WELL**(বোতল ভালভাবে ঝাকান)
3. **LOOK DOWN**(পায়ের দিকে তাকান)
4. **USING RIGHT HAND FOR LEFT NOSTRIL PUT NOZZLE JUST INSIDE NOSE AND AIM TOWARD OUT SIDE WALL**(ডান হাত ব্যবহার করে বাম নাকে নোজেল প্রবেশ করে বাম কানের দিকে ঘোরান)
5. **SQUIRT ONCE OR TWICE (2 DIFFERENT DIRECTIONS)**(১/২বার চাপুন)
6. **CHANGE HAND FOR OTHER SIDE**(অন্য নাকের জন্য অপর হাত ব্যবহার করুন)
7. **DO NOT SNIFF HARD**(জোরে নাক টানবেননা)

HOW TO AVOID HOUSE DUST MITE (HDM)[হাউস ডাস্ট মাইট কিভাবে দূরে রাখবেন?]

- **WASH BEDDING WITH HOT (>60°C) WATER + DETERGENT 1 OR MORE PER WEEK**[বিছানা-কাপড় গরম জল > ৬০°সেলসিয়াস ও ডিটের্জেন্ট দিয়ে সপ্তাহে কমপক্ষে ১ বার পরিষ্কার করুন]
- **COVER MATTRESS AND PILLOWS IN DUST MITE – PROOF COVERS.**[গদি, বালিশ ডাস্ট মাইট প্রতিরোধক কভার ব্যবহার করুন]
- **LET THE BED AIR DURING THE DAY AND LEAVE THE WINDOW OPEN TO VENTILATE THE ROOM.**[ঘরে রোদ, বাতাস প্রবেশ করতেন দিন]

HOW TO AVOID POLLEN?[কিভাবে পরাগ রেনু দূরে রাখবেন?]

- **USE SALINE NASAL RINSES** [সালাইন দিয়ে নাক পরিষ্কার করুন]
- **APPLY VASLINE TO ENTRANCE OF THE NOSTRIL**[নাসারন্ধ্রের প্রবেশ দ্বারে ভাসলিন ব্যবহার করুন]
- **WHEN GETTING HOME REMOVE CLOTHING AND TAKE SHOWER**[বাড়ির বাইরে থেকে এলে কাপড় ছাড়ুন, স্নান করুন]
- **KEEP WINDOWS CLOSED WHEN INDOORS(EARLY MORNING EVENING)**[ঘরে থাকার সময় দরজা, জানালা বন্ধ রাখুন]
- **WEAR WRAPAROUND SUNGLASSES, N95 SURGICAL MASK** [সানগ্লাস, N95 মাস্ক ব্যবহার করুন]
- **KEEP NOTE WHEN SYMPTOMS COME [EG.MORNING-EVENING, MONTHS, SEASONAL CHANGES]**[লক্ষণ, সমস্যার তারিখ, সময় ইত্যাদি লিখে রাখুন]
- **# VACCINATE YOURSELF AGAINST INFLUENZA AND PNEUMOCOCCAL INFECTION TO PREVENT ASTHMA AND ALLERGIC RHINITIS ATTACKS**

<https://drkallolpaulchildallergyspecialist.com>

