

# शवासप्रश्वासको दर भनेको के हो ?

## मैले कसरी गन्न सक्छु ?

शवासप्रश्वासका दर भनेको कुनै पनि व्यक्तिले एक मिनेटमा कति पटकसम्म सास फेर्छ भन्ने कुराको मापन गर्नु हो । यो आराम गरिरहेको बेला मापन गर्न सकिन्छ । वयस्क व्यक्तिको सामान्यतया एक मिनेटमा १२-१६ पटकसम्म शवासप्रश्वास हुन्छ ।

शवासप्रश्वासको दर यो भन्दा बढी भएमा सास फेर्न समस्या भएको संकेत गर्दछ र यस्तो अवस्थामा अक्सिजन थेरापीको आवश्यकता पर्दछ ।



## सास गन्ने तरीकाहरू/चरणहरू

- १ सहजतापूर्वक कुर्सी वा ओछ्यान वा भूईंमा बस्नुहोस् ।
- २ तपाईंको शरीरलाई आरामसित राख्नुहोस् र एउटा हात छातीमाथि राख्नुहोस् ।
- ३ पाँच मिनेटसम्म आराम गर्नुहोस् र त्यसपछि सुरुवात गर्नुहोस् ।
- ४ स्वभाविक रूपमा सास फर्नुहोस् ।
- ५ छाती एकपटक माथि जाने र तल भर्ने प्रक्रियालाई एक सास भनिन्छ । घडी हेरेर एक मिनेटसम्म सास गन्नुहोस् ।

यदि तपाईंमा कुनै लक्षण देखिएको छैन भने वा थोरै लक्षण देखिएको छ भने दिनको दुईपटक आफ्नो सास दर परीक्षण गर्नुहोस् ।



वयस्क व्यक्तिको सामान्यतया एक मिनेटमा १२-१६ पटकसम्म सासको दर हुनुपर्नेमा यदि यो दर २० भन्दा माथि पुग्यो भने स्वास्थ्यकर्मी, नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा हेल्पलाइन नम्बर १११५ वा ११३३ मा सम्पर्क गर्नुहोस् र प्राप्त सुझाव अनुसार गर्नुहोस् ।