

! ਮੇਰਾ ਦਮਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ
ਰੋਜ਼ ਦਮੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਲਈ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਸਰਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

i ਐਲਰਜੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- !** ਮੇਰੇ ਦਮੇ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ
ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਮੇ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਾਲ ਲਿਆਵਾਂਗਾ/ਲਿਆਵਾਂਗੀ:
- ਮੇਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
 - ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਸਾਰੇ ਇਨਹੇਲਰ ਅਤੇ ਸਪੇਸਰ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
 - ਮੇਰਾ ਪੀਕ ਫਲੋ ਮੀਟਰ, ਜੇ ਵਰਤਿਆ ਹੋਵੇ
 - ਮੇਰੇ ਦਮੇ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਵਾਲ।

ਦਮੇ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਅਗਲੀ ਤਾਰੀਖ: _____

GP/ਦਮਾ ਨਰਸ ਦਾ ਸੰਪਰਕ

ਨਾਮ: _____
ਫੋਨ ਨੰਬਰ: _____

ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ (ਆਪਣੇ GP ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ)

ਨਾਮ: _____
ਫੋਨ ਨੰਬਰ: _____

ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਲਈ ਲਿਖਤ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ:

- 1** ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਿੱਜ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ, ਸੂਚਨਾ-ਬੋਰਡ ਜਾਂ ਬੈਡ ਲਾਗੇ ਪਿਆ ਮੇਜ਼।
- 2** ਇਸ ਦੀ ਫੋਟੋ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਥਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਦਮੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜਨ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- 3** ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ ਜਾਂ ਮਾਸਿਕ ਯਾਦ-ਸੂਚਨਾ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਇੱਕ ਨੋਟ ਲਗਾ ਲਓ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮੇ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਰੋਜ਼ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜਨ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- 4** ਇਸ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾੜੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ/ਸਲਾਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਦਮਾ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੁਤਾਬਕ ਕੁਝ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

Asthma UK ਤੋਂ ਵਧੇਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:

- ☎** ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦਮਾ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:
0300 222 5800
- ☎** ਸਾਡੀਆਂ ਦਮਾ ਮਾਹਰ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ WhatsApp ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ:
07378 606728
- 🏠** ਖ਼ਬਰਾਂ, ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ:
www.asthma.org.uk
- 📱** ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਲਈ ਸਾਨੂੰ Facebook 'ਤੇ ਫਾਲੋ ਕਰੋ:
www.facebook.com/asthmauk



ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ

ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਭਰੋ

ਨਾਮ ਅਤੇ ਤਾਰੀਖ:



ਦਮੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ?
ਸਾਡੀਆਂ ਦੇਸਤਾਨਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ
0300 222 5800
ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ
www.asthma.org.uk

1

ਦਮੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ:

ਮੇਰੇ ਦਮੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਇਸ ਨਿੱਤਨੇਮ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ/ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਮੇਰੇ ਨਿਵਾਰਕ ਇਨਹੋਲਰ ਦੇ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਈ, ਤਾਂ ਮੈਂ GP ਜਾਂ ਦਮਾ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ, ਜੇ ਉਹ ਮੇਰੀ ਖੁਰਾਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਮੇਰਾ ਨਿੱਜੀ ਸਰਬੋਤਮ ਸਿਖਰਲਾ ਵਹਾਅ ਹੈ:

ਦਮੇ ਦਾ ਮੇਰਾ ਨਿੱਤਨੇਮ:

ਮੇਰਾ ਨਿਵਾਰਕ ਇਨਹੋਲਰ (ਨਾਮ/ਰੰਗ ਭਰੋ):

ਮੈਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਿਵਾਰਕ ਇਨਹੋਲਰ ਦੀ ਲੋੜ ਰੋਜ਼ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਪੱਛ ਅਤੇ

ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ।

ਮੇਰਾ ਨਿਵਾਰਕ ਇਨਹੋਲਰ (ਨਾਮ/ਰੰਗ ਭਰੋ):

ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਨਿਵਾਰਕ ਇਨਹੋਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਿਵਾਰਕ ਇਨਹੋਲਰ ਦੇ

ਪੱਛ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ:

- ਮੈਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਆ ਰਹੇ ਹਨ
- ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਖੰਘ ਆ ਰਹੀ ਹੈ

ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਡਿਵਾਈਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪੇਸਰ, ਪੀਕ ਫਲੋ ਮੀਟਰ)

ਮੈਂ ਦਮੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਦਾ/ਵਰਤਦੀ ਹਾਂ:

2

ਮੈਨੂੰ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ 'ਤੇ:

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਦਮਾ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ (ਤੇਜ਼ ਸਾਹ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕੱਸ ਪੈਣਾ, ਸਾਹ ਨਾ ਆਉਣ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਖੰਘ)।
- ਮੈਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਗ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।
- ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਮੇਰੀ ਨਿੱਤ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ) ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਿਵਾਰਕ ਇਨਹੋਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।
- ਮੇਰਾ ਸਿਖਰਲਾ ਵਹਾਅ ਇਸ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ:

⚠ ਤੁਰੰਤ! ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿਵਾਰਕ ਇਨਹੋਲਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੇਖੋ ਸੈਕਸ਼ਨ 3।

ਆਪਣੇ ਦਮੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਿਵਾਰਕ ਇਨਹੋਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗਾ/ਦੇਵਾਂਗੀ ਜਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਆ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।

- ਮੇਰੇ ਨਿਵਾਰਕ ਇਨਹੋਲਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਧਾਕੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵਾਰ ਪੱਛ ਕਰ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਸਿਖਰਲਾ ਵਹਾਅ ਮੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਸਰਬੋਤਮ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ।
- ਆਪਣਾ ਨਿਵਾਰਕ ਇਨਹੋਲਰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ (ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੱਛ)।
- ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਨਿਵਾਰਕ ਇਨਹੋਲਰ ਨਾਲ ਰੱਖਦਾ/ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ।

ਤੁਰੰਤ! ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਤਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਮੇਰੇ GP ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਲਾਹ, ਜੇ ਮੇਰਾ ਦਮਾ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ MART ਜਾਂ ਬਚਾਅ ਸਟਿਰੋਇਡ ਗੋਲੀਆਂ):

3

ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚ:

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਮੈਨੂੰ ਨਿਵਾਰਕ ਇਨਹੋਲਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਚੱਲਣ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਕਾਫੀ ਤੇਜ਼ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਕੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਖੰਘ ਬਹੁਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਮੇਰਾ ਸਿਖਰਲਾ ਵਹਾਅ ਘੱਟ ਹੈ:

ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



1 ਇੱਕ ਦਮ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ — ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



2 ਆਪਣੇ ਨਿਵਾਰਕ ਇਨਹੋਲਰ ਦਾ ਇੱਕ ਪੱਛ ਲਓ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੀਲਾ) ਹਰ 30-60 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਫਰਕ 'ਤੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 10 ਪੱਛ।



3 ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹਾਲਾਤ ਹੋਰ ਵਿਗੜੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਾਂ 10 ਪੱਛ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।



4 ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਉਡੀਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਦਮ 2 ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਬਾਅਦ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਘਰੇ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਕੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਲਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਗਏ ਹੋ।
- ਜੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

MART 'ਤੇ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਮੈਨੂੰ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: