

# ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦਾ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ?

## ਹਲਕੇ/ਦਰਮਿਆਨੇ ਲੱਛਣ

- ਖੰਘ
- ਘਰਘਰਾਹਟ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ/ਦਰਦ
- ਦੁਖਦਾਈ ਪੇਟ
- ਏਨਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ/ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ

## ਗੰਭੀਰ/ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ

- ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਦਰ
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਭਾਰੀਪਣ
- ਪੂਰੇ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ
- ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ/ਉਲਝਣ

## ਕਾਰਵਾਈਆਂ

- ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਭਰੋਸਾ ਦੁਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਣੋ
- ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ 2 ਪੱਥ ਕਿਸੇ ਸਪੇਸਰ ਰਾਹੀਂ, ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ 1 ਪੱਥ ਦਿਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਪੱਥ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ।
- ਅਜਿਹਾ ਹਰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾਕੇ 10 ਪੱਥ ਤੱਕ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਯੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਆਮ ਦਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

## ਕਾਰਵਾਈਆਂ

- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ 999 (ਐਂਬੂਲੈਂਸ) ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਸ਼ਾਂਤ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ, ਮੁੜ-ਭਰੋਸਾ ਦੁਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਣੋ
- ਕਿਸੇ ਸਪੇਸਰ ਰਾਹੀਂ ਹਰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ 1 ਪੱਥ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ (ਨੀਲਾ) ਇਨਹੇਲਰ ਦਿਓ
- ਹਰੇਕ ਪੱਥ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਿਲਾਓ, ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ 1 ਪੱਥ ਹਰੇਕ ਪੱਥ ਲਈ 10 ਸਾਹ ਲਓ
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ, ਉਪਰੋਕਤ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ?

ਨਹੀਂ

ਹਾਂ

## ਕਾਰਵਾਈਆਂ

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੋਸਤ ਦੁਆਰਾ 15-20 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦਿਓ
- ਸਾਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ
- ਜੇ ਲੱਛਣ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ