

اگر میرے دوست کو دمہ کا دورہ پڑ جائے تو میں اسے کیسے سنبھالوں؟

آپ کیا دیکھ رہے ہیں؟

ہلکی/درمیانے درجے والی علامات

- کھانسی
- وہیز یعنی سینے سے سیٹی جیسی آواز آنا
- سانس چڑھنا
- سینے میں تنگی/درد
- پیٹ میں دھکن
- معمول جیسا ایکٹیو/چُپ نہ رہنا

شدید/جان لیوا علامات

- سانس لینے کی تیز رفتار
- اوپر والے جسم کا ہوا سے بھرتے ہوئے ابھرنا
- پورے جملے بولنے کی صلاحیت نہ ہونا
- جلد یا ہونٹوں کا رنگ بدلنا
- تکلیف/کنفیوژن

اقدامات

- پرسکون اور تسلی بخش رہیں
- اپنے دوست کو بیٹھنے اور ضرورت پڑنے پر کپڑے ڈھیلے کرنے کی ترغیب دیں۔
- سپیسر کے ذریعہ نیلے انہیلر سے 2 پفس دیں، ایک وقت میں 1 پف ہر پف کے بیچ انہیلر کو اچھی طرح سے ہلانا یقینی بنائیں۔
- اگر علامات برقرار رہتی ہیں، تو یہ عمل ہر 10 منٹس کرتے رہیں، مجموعی طور پر 10 پفس تک
- اگر آپ کا دوست اس قابل ہو تو اسے نارمل رفتار سے سانس لینے کی ترغیب دیں

اقدامات

- کسی دوست کو 999 (ایمبولینس) ملانے کے لئے کہیں اور پھر اپنے دوست کے والدین/کینرز سے رابطہ کریں
- پرسکون، پراعتماد اور حوصلہ دلانے والے نظر آئیں
- ہر 30 سیکنڈز سپیسر کے ذریعہ (نیلے) انہیلر سے 1 پف ریلیور دیں
- ہر پف سے پہلے اچھی طرح ہلائیں، ایک بار میں 1 پف، اور ہر پف کے لئے 10 دفعہ سانس لینا
- ایمبولینس پہنچنے تک اوپر والا عمل دہراتے رہیں

کیا آپ کا دوست رسپانڈ کر رہا ہے؟

نہیں

ہاں

اقدامات

- اسے 15-20 منٹ تک خود یا کسی دوسرے دوست کے مشاہدے میں بیٹھے رہنے دیں
- نارمل سرگرمیاں دوبارہ شروع کرنے دیں
- اگر علامات 4 گھنٹوں میں واپس آجائیں، تو یہ عمل دہرائیں اور اپنے دوست کے والدین/کینرز کو کال کریں