ਇੱਥੇ ਬੀਟ ਅਸਥਮਾ (Beat Asthma) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਦਮੇ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਕਦਮ1

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਮ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਨਹੇਲਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਕਦਮ 1

ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਪੀਕ ਫਲੋ ਰੀਡਿੰਗ (ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਰਾਤ) ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਕਦਮ2

ਉਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੋ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਇਹ ਖੰਘ, ਘਰਘਰਾਹਟ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣਾ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪੀਕ ਵਹਾਅ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕਦਮ3

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਪੇਸਰ ਰਾਹੀਂ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਫ ਦਿੰਦਿਆਂ, ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ 2 ਪਫ ਦਿਓ। 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ 6 ਪਫ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ

ਕਦਮ4

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 ਘੰਟੇ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋੜ ਪੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਲਾਲ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

ਕਦਮ5

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਦਮਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਗ੍ਰੀਨ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਇਹ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- **48 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਦਮੇ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ।**
- **ਅਗਲੇ 4 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਦਮੇ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਦਮੇ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਸਮੀਖਿਆ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ**

ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- **ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ 6 ਪੱਫ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ**
- **ਉਸਨੂੰ ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ**

ਉਹ ਬੇਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

1. **ਸਪੇਸਰ ਰਾਹੀਂ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ 10 ਤੱਕ ਪੱਫ ਦਿਓ, ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ 4 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ 1 ਪੱਫ ਦਿਓ**

ਅਤੇ

2. **ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਲਬਿਊਟਾਮੋਲ (salbutamol) ਦੇ 10 ਪੱਫਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰਾਹਤ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਹਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ 10 ਪੱਫਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ,
ਤੁਹਾਨੂੰ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹਰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਦਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ 1 ਪਫ ਲਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਲਬਿਊਟਾਮੋਲ ਦੇ 10 ਪੱਫਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਾਂ ਜੇ ਉਸਨੂੰ 10 ਪੱਫਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਲੰਡਨ ਅਸਥਮਾ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇੰਪਲੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਗਰੁੱਪ (London Asthma Leadership and Implementation Group) ਦੇ

ਸਫ਼ਾ ਪਰਤੋ

ਕਿਸੇ ਪੀਕ ਫਲੋ ਮੀਟਰ (peak flow meter) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਪੀਕ ਫਲੋ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਜਾਓ
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਪੀਕ ਫਲੋ ਮੀਟਰ 'ਤੇ ਲਾਲ ਤੀਰ ਜ਼ੀਰੋ 'ਤੇ ਹੋਵੇ
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰਨ ਲਈ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ
- ਮਾਊਥਪੀਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਡਿਵਾਈਸ ਵਿੱਚ ਫੂਕ ਮਾਰੋ (ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਫੂਕ) – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਮਦਿਨ ਦੇ ਕੇਕ 'ਤੇ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ 'ਤੇ ਫੂਕ ਮਾਰਨਾ
- ਤੀਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ – ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪੀਕ ਫਲੋ ਹੈ
- ਤੀਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸਿਫ਼ਰ 'ਤੇ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਾਧਾਰਨ ਸਾਹ ਲਓ
- ਦੋ ਵਾਰ ਹੋਰ ਦੁਹਰਾਓ
- ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬਲੋਅ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ
- 3 ਬਲੋਅ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਪੀਕ ਫਲੋ ਰੀਡਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਲਈ ਏਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ:

ਔਸਤਨ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਪੀਕ ਫਲੋ ਰੀਡਿੰਗਾਂ

ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਕੱਦ (ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ)	ਉਮੀਦਨ PEFR (ਲਿਟਰ/ਮਿੰਟ)
110	150
120	200
130	250
140	300
150	350
160	400
170	450