

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ:** ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟਰਿੱਗਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਕਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੁੰਗਾਰੇ ਵਜੋਂ ਬਕਾਇਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ MART ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਲਓ।

**ਮੇਰੇ ਟਰਿੱਗਰ ਇਹ ਹਨ:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**ਆਮ ਟਰਿੱਗਰ ਇਹ ਹਨ:**

- ਵਾਇਰਸ
- ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਘਰੇਲੂ ਧੂੜ ਦੇ ਕਣ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਫਰ, ਖੰਭ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ
- ਭੋਜਨ
- ਕਸਰਤ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਕਸ਼ਟ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਧੂੰਆਂ – ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਅੱਗ

**ਹੋਰ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਥਮਾ ਨਰਸ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ  
ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਇਹ ਹੈ:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ  
ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ  
[www.beatasthma.co.uk](http://www.beatasthma.co.uk)

**AsthmaUK ਇੱਥੇ ਹੈ:**  
[www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk)

<https://uk-air.defra.gov.uk/forecasting/>

ਇਹ ਪਰਚਾ ਕਲਰ ਪਿੰਟਿੰਗ ਲਈ ਹੈ।



**MART**  
ਦਮਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ  
ਇਸ ਲਈ ਯੋਜਨਾ  
ਇਸ ਲਈ ਯੋਜਨਾ

ਸਰਵੋਤਮ ਪੀਕ ਫਲੋ \_\_\_\_\_

ਮਿਤੀ \_\_\_\_\_



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਮੇ ਦੀ ਨਰਸ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

# ਹਰਾ ਜ਼ੋਨ - ਵਧੀਆ



ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖੰਘ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਖੰਘਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪੀਕ ਫਲੋ (Peak Flow), ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਵੋਤਮ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੈ

ਸਰਵੋਤਮ ਪੀਕ ਫਲੋ .....

## ਗਰੀਨ ਜ਼ੋਨ ਕਾਰਵਾਈ – ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ

ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਦੁਆਉਣ ਵਾਲਾ (MART) ਇਨਹੇਲਰ ਇੱਕੋ ਡਿਵਾਈਸ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ .....

ਰੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ .....

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਹਰ ਰਾਤ ਨੂੰ .....  
ਪੱਛ ਕਰਦੇ/ਚੁਸਦੇ ਹੋ ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ MART ਇਨਹੇਲਰ ਦਾ 1 ਵਾਧੂ ਪੱਛ ਲਵੋ/ਚੁਸੋ .....

ਦਮੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਹਨ:

.....  
.....  
.....

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ MART ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 4 ਵੱਧ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ

ਐਂਬਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

# ਐਂਬਰ ਜ਼ੋਨ - ਚੇਤਾਵਨੀ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ MART ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਸਾਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਦਖਲ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਮਾ ਨਰਸ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਸਮੀਖਿਆ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ।

ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ (ਖੰਘ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸੀਟੀਆਂ ਵੱਜਣੀਆਂ, 'ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਛਾਤੀ' ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਧੂ MART ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਾਧੂ MART ਖੁਰਾਕਾਂ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪੀਕ ਫਲੋ ਅਤੇ ਇਹ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਪੀਕ ਫਲੋ 1/3 ਹੇਠਾਂ .....

## ਐਂਬਰ ਜ਼ੋਨ ਕਾਰਵਾਈ – ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ

ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ MART ਇਨਹੇਲਰ ਦੀਆਂ 4 ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ

- ਆਪਣੇ MART ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਲਓ ਅਤੇ 10 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ
- ਜੇ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਜੀਪੀ, ਦਮਾ ਨਰਸ ਜਾਂ A ਅਤੇ E) ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਪੀਕ ਫਲੋ ਦੀਆਂ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ MART ਦੀਆਂ ਕੁੱਲ 8 ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ MART ਇਨਹੇਲਰ ਦੀਆਂ ਕੁੱਲ 8 ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ

ਲਾਲ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

# ਲਾਲ ਜ਼ੋਨ - ਗੰਭੀਰ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ MART ਇਨਹੇਲਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਲ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਅੱਖੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕੱਸੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਘਰਘਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਕ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹਨ:

- ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ - ਬੇਹੱਦ ਫਿੱਕੇ/ਸਲੇਟੀ/ਨੀਲੇ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਪੱਸਲੀ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਨੱਕ ਫੜਕਣਾ

## ਲਾਲ ਜ਼ੋਨ ਕਾਰਵਾਈ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

- ਦਮਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪੀਕ ਫਲੋ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ MART ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਪੇਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਹਰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, 4-5 ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਦਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ 1 ਪੱਛ ਲਓ
- ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਓਥੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ
- ਜੇ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਗੈਰ-ਜਵਾਬਦੇਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਐਲਰਜੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਡਰੈਨਾਲਿਨ ਪੈਨ ਹੈ – ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....