

یاد رکھیں: اپنے کسی بھی ٹریگر سے سامنا ہونے سے پہلے حسب ضرورت اپنا مارٹ (MART) انہیلر لیں اور اگر آپ کو زکام بے پھر اسے باقاعدگی سے لیں۔

### میری ٹریگرز یہ ہیں:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### عام ٹریگرز یہ ہیں:

- وائرسز
- موسم میں تبدیلیاں
- گھر میں موجود ڈسٹ مائٹس
- جانوروں کے فر، پر اور ان سے بنے ہوئے بیڈنگز (یعنی بستر کے چادر وغیرہ)
- خوراکیں
- ورزش
- پریشانی، تکلیف اور جذبات
- دھواں - سگریٹ اور آگ

### اضافی کمنٹس:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

آپ کے دمے کی نرس کا نام اور  
ٹیلیفون نمبر:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

آپ کے ڈاکٹر کا نام اور  
ٹیلیفون نمبر:

ریکمنڈڈ ویب سائٹس  
www.beatasthma.co.uk

آسما یو کے  
بھان (AsthmaUK)

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

یہ لیفلٹ کلر پرنٹنگ کے لئے ہے۔



## مارٹ (MART) دمے کی منیجمنٹ پلان برائے

بہترین پیک فلو (Best Peak Flow)

تاریخ



برائے مہربانی جب آپ اپنے ڈاکٹر یا دمے  
کی نرس کو وزٹ کر رہے ہوں تو

## گرین زون – اچھا



### آپ کا دمہ کنٹرول میں ہے اگر:

- آپ کی سانس ٹھیک محسوس ہو رہی ہے۔
- آپ کو کھانسی نہیں ہے یا وہیز یعنی سینے سے سیٹی جیسی آواز نہیں آ رہی
- آپ کی کھانسی آپ کی نیند میں خلل نہیں ڈال رہی
- آپ اپنے معمول کے کام کرنے کے قابل ہوں
- آپ سکول سے غیرحاضر نہیں رہنا پڑتا
- آپ کا پیک فلو، بہترین کے اردگرد رہتا ہے

### بہترین پیک فلو (BEST PEAK FLOW)

## گرین زون ایکشن – اپنی نارمل ادویات لیں

### آپ کا پریوینٹر اور ریلیور (MART) انہیلر ایک ہی ڈیوائس ہے۔ یہ

ایک ..... رنگ ہے اور کہلاتا ہے .....  
آپ پر صبح اور رات ..... پفس/سکس لیتے ہیں خواہ آپ ٹھیک ہی کیوں نہ ہوں۔

اگر آپ میں علامات ہیں تو مارٹ (MART) انہیلر کی حسب ضرورت 1

اضافی پف/سک (suck) لیں

### دمے کی دوسری ادویات جو آپ لیتے ہیں:

اگر آپ کو باقاعدگی سے MART کی اضافی خوراکیوں کی ضرورت ہے  
یا آپ کو 24 گھنٹوں میں 4 اضافی خوراکیوں کی ضرورت ہے

## ایمیر زون میں منتقل ہوجائیں

## ایمیر زون – وارننگ



اگر آپ کو باقاعدگی سے MART کی اضافی خوراک کی ضرورت ہے  
یا آپ کا دمہ معمول کی زندگی یا نیند میں مداخلت کرتا ہے تو اپنی  
دمہ کی نرس یا جی پی سے رپویو کروائیں۔

### وارننگ کی علامات کہ آپ کا دمہ خراب ہو رہا ہے

- آپ میں علامات ہیں (کھانسی، وہیز یعنی سینے سے سیٹی جیسی آواز آنا، 'سینے کی تنگی یعنی گھٹن' یا سانس کا چڑھنا)
- آپ کو معمول سے زیادہ اضافی مارٹ (MART) انہیلر کی ضرورت پڑ رہی ہے
- آپ کی اضافی مارٹ (MART) خوراکیں چار گھنٹے تک نہیں چل رہی ہیں۔
- آپ کا پیک فلو ایک تھائی کم ہو گیا ہے

### پیک فلو (1/3 PEAK FLOW) کم ہے

## ایمیر زون – اپنی معمول کی ادویات جاری رکھیں اور

آپ نے پہلے ہی اپنے مارٹ (MART) انہیلر کی 4 اضافی  
ڈوزز لے لی ہیں اور آپ میں پھر بھی علامات ہیں۔

- اپنے مارٹ (MART) انہیلر کی ایک اور ڈوز لیں اور 10 منٹ انتظار کریں۔
- اگر 10 منٹ بعد بھی آپ میں علامات برقرار رہتی ہیں تو یہ عمل زیادہ سے زیادہ 4 اضافی ڈوزز تک دہرائیں۔
- اگر آپ بہتر محسوس کرتے ہیں تو آپ کو اگلے 24 گھنٹوں کے اندر کسی طبی پیشہ ور (GP)، دمہ کی نرس یا (A&E) سے ضرور معائنہ کروانا چاہیے۔
- ڈاکٹر کے پاس لے جانے کے لیے اپنی علامات اور پیک فلو کی ریڈنگ کا ریکارڈ رکھنا شروع کریں۔
- آپ کو 24 گھنٹوں میں اپنے MART کی کل 8 اضافی ڈوزز سے زیادہ نہیں لینا چاہیے۔

### اہم:

اگر آپ نے MART انہیلر کی کل 8 اضافی خوراکیں لی ہیں  
اور پھر بھی علامات ہیں۔

## ریڈ زون کو منتقل ہوجائیں

## ریڈ زون – شدید



آپ ریڈ زون میں ہیں اگر آپ نے اپنی تمام MART انہیلر  
خوراکیں لے لی ہیں اور آپ میں درج ذیل علامات میں  
سے کوئی بھی ہے:

- آپ ابھی بھی زور زور سے اور بہت تیز سانس لے رہے ہیں
- آپ ابھی بھی گھٹن اور وہیزی محسوس کر رہے ہیں
- آپ کو اتنی سانس چڑھی ہے کہ ایک مکمل جملہ بولنے میں دشواری ہے
- آپ گھبراہٹ اور تھکاوٹ محسوس کر رہے ہیں

### دیگر سیرٹس علامات یہ ہیں:

- جلد کے رنگ میں تبدیلی – بہت زیادہ اڑا ہوا رنگ / گرے یعنی سرمئی / نیلا
- سانس لینے کے لئے پسلیوں اور گردن کے پٹھوں کا استعمال، ناک میں جلن

## ریڈ زون ایکشن

### 999 کال کریں

- دمہ جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے
- پیک فلو کرنے کی کوشش نہ کریں
- کوئی بھی MART انہیلر استعمال نہ کریں
- سپیسر کے ساتھ اپنا نیلا انہیلر استعمال کریں۔ ایمبولینس کے آنے تک، ایک وقت میں 1 پف لیں، ہر 30 سیکنڈ میں 4-5 دفعہ کی معمول کی رفتار سے سانس لیتے ہوئے۔
- وہیں رہیں جہاں آپ ہیں اور پرسکون رہیں
- اگر آپ کا پنگ پرسن ریسپانس دینا چھوڑ دے اور اس کے پاس الرجی کے لئے ایڈرینالین پین ہے تو اسے ابھی استعمال کریں۔

## اضافی کمنٹس یا معلومات