

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟਰਿੱਗਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਵੋ, ਆਪਣੇ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਲਓ ਅਤੇ ਹਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ 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 – ਸਿਗਰਟਾਂ ਅਤੇ ਅੱਗਾਂ

ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ:

.....

.....

.....

.....

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ:

ਡਾ:.....

.....

ਹੋਰ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

www.beatasthma.co.uk

www.asthma.org.uk

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਫੋਟੋ

ਸਕੂਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ

.....

ਉੱਚਸਰਵੋਤਮ ਪੀਕ ਫਲੋ

ਤਾਰੀਖ.....

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ



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
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੀਕ ਫਲੋ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਵੋਤਮ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੈ

ਸਰਵੋਤਮ ਪੀਕ ਫਲੋ.....

ਹਰਾ ਜ਼ੋਨ ਕਾਰਵਾਈ

ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ

ਪ੍ਰੀਵੈਂਟਰ (ਘਰ ਵਿਖੇ ਲਿਆ ਗਿਆ)

.....
.....

ਰਿਲੀਵਰ (ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ 4 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਟਰਿੱਗਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ)

.....
.....

ਹੋਰ (ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਏ ਗਏ)

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

ਐਂਬਰ ਜ਼ੋਨ – ਚੇਤਾਵਨੀ



ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਖੰਘ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਤ ਖਰਾਬ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਵੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ, ਘਰਘਰਾਹਟ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ 'ਕੱਸੀ' ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਲੀਵਰ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਅਮਲੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੋ

ਐਂਬਰ ਜ਼ੋਨ ਕਾਰਵਾਈ

ਨੀਲੇ ਰਿਲੀਵਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
ਪਫਰ ਅਤੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨੂੰ ਕਰੋ:

- ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ 2 ਪੱਥ ਆਪਣੇ ਸਪੇਸਰ 1 ਪੱਥ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲਓ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਹਰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੁੱਲ 6 ਪੱਥ ਤੱਕ ਲਵੋ।
- ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਬੈਠੋ, ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਬਾਲਗ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ
- ਜੇ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਉੱਪਰ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇਹ ਲਿਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਇਨਹੇਲਰ ਵਰਤਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ: ਜੇ ਸਪੇਸਰ ਰਾਹੀਂ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ 6 ਪੱਥ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰਘਰਾਹਟ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਾਲ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਓ

ਲਾਲ ਜ਼ੋਨ - ਗੰਭੀਰ



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ 6 ਪੱਥ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਔਖੇ 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 ਇੱਕ ਸਪੇਸਰ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਨੀਲੇ

ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ 10 ਪੱਥ ਲਓ ਅਤੇ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

- ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਹਰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦਾ 1 ਪੱਥ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ, ਅਤੇ 4-5 ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਦਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਓਥੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ
- ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗੈਰ-ਜਵਾਬਦੇਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਐਲਰਜੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਡਰੈਨਾਲਿਨ ਪੈਨ ਹੈ – ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਮੇਰੇ ਸਪੇਸਰ/ਇਨਹੇਲਰ/ਅਡਰੈਨਾਲਿਨ ਪੈਨ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:
.....