

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟਰਿੱਗਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਕਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੁੰਗਾਰੇ ਵਜੋਂ ਬਕਾਇਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨੀਲੇ 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
- ਪਰੋਸਾਨ, 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:

.....

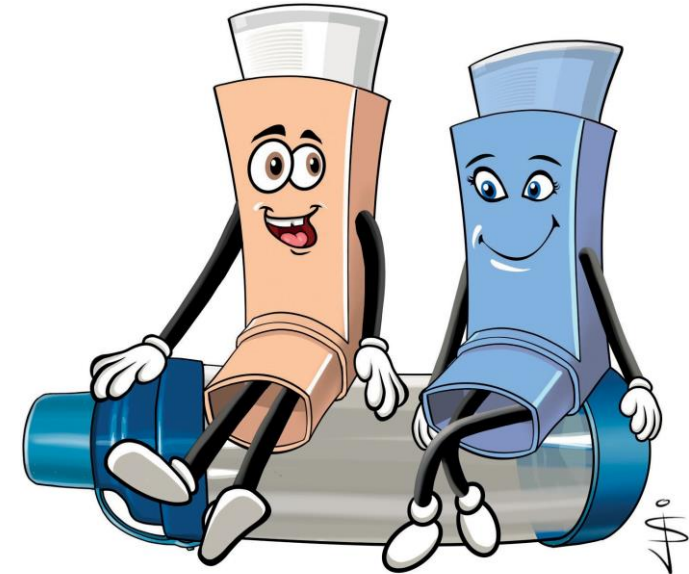
.....



ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਲਈ ਦਮੇ ਦੇ
ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਬੈਸਟ ਪੀਕ ਫਲੋ

ਮਿਤੀ



ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ
www.beatasthma.co.uk

ਦਮਾ + LungUK ਇੱਥੋ:
www.asthma.org.uk

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

ਇਹ ਪਰਚਾ ਕਲਰ ਪਿੰਨਿੰਗ ਲਈ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਮੇ ਦੀ ਨਰਸ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ
ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ 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
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੀਕ ਫਲੋ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਵੋਤਮ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੈ

ਸਰਵੋਤਮ ਪੀਕ ਫਲੋ

ਗਰੀਨ ਜ਼ੋਨ ਕਾਰਵਾਈ – ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ

ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੀਵੈਂਟਰ ਇਨਹੇਲਰ ਇਕ

ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਹਰ ਰਾਤ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ

..... ਪੱਛ ਲੈਣੇ/ਚੁਸਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

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

ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਇਕ

..... ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚੰਗਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ) ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੱਕ

..... ਪੱਛ ਲੈਣੇ/ਚੁਸਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 3 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ,

ਐਂਬਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

ਐਂਬਰ ਜ਼ੋਨ - ਚੇਤਾਵਨੀ



ਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਮਾ ਨਰਸ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਸਮੀਖਿਆ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ।

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

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ (ਖੰਘ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸੀਟੀਆਂ ਵੱਜਣੀਆਂ, 'ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਛਾਤੀ' ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਲੀਵਰ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪੀਕ ਫਲੋ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਪੀਕ ਫਲੋ 1/3 ਹੇਠਾਂ

ਐਂਬਰ ਜ਼ੋਨ ਕਾਰਵਾਈ – ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ

- ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ 2 ਪੱਛ ਆਪਣੇ ਸਪੇਸਰ 1 ਪੱਛ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲਓ। ਹਰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁੱਲ 6 ਪੱਛ ਤੱਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਹਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿਖੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਹਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਜ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ A & E ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਪੀਕ ਫਲੋ ਰੀਡਿੰਗਾਂ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ:

- ਜੇ ਸਪੇਸਰ ਰਾਹੀਂ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ 6 ਪੱਛ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਜੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰਘਰਾਹਟ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ

ਲਾਲ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

ਲਾਲ ਜ਼ੋਨ - ਗੰਭੀਰ



- ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਅੱਧੇ 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 ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ 10 ਪੱਛ ਲਓ ਅਤੇ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

- ਦਮਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪੀਕ ਫਲੋ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ
- ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਹਰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, 4-5 ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਦਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ 1 ਕਸ਼ ਲਓ।
- ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਓਥੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਐਲਰਜੀ ਲਈ ਐਡਰੇਨਾਲੀਨ ਪੈਨ ਹੈ- ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹੁਣੇ ਵਰਤੋ।

ਹੋਰ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ

.....

.....

.....

.....

.....

.....