

یاد رکھیں: اپنے کسی بھی ٹریگر سے سامنا ہونے سے پہلے حسب ضرورت اپنا نیلا انہیلر لیں اور اگر آپ کو زکام ہے 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 کا

اضافی کمنٹس:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

آپ کے دمے کی نرس کا نام اور
ٹیلیفون نمبر:

.....

.....

آپ کے ڈاکٹر کا نام اور
ٹیلیفون نمبر:

.....

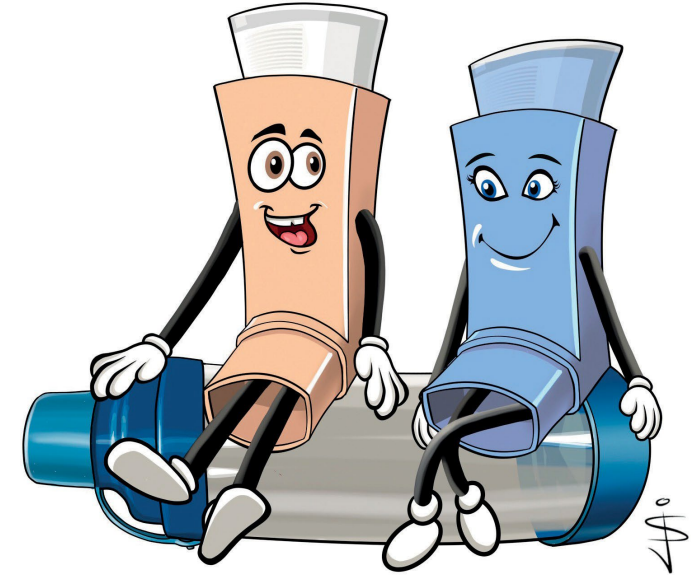
.....

beat
asthma

دمے کا منیجمنٹ پلان برائے

بہترین پیک فلو (Best Peak Flow)

تاریخ



ریکمنڈڈ ویب سائٹس

www.beatasthma.co.uk

دمہ + لنگ یو کے
(Asthma+LungUK)

[/https://uk-air.defra.gov.uk/forecasting](https://uk-air.defra.gov.uk/forecasting)

یہ لیفلٹ کلر پرنٹنگ کے لئے ہے۔

برائے مہربانی جب آپ اپنے ڈاکٹر یا دمے کی نرس کو ورثہ کر رہے ہوں تو یہ اپنے ساتھ لے جائیں۔

