

آپ کے دمے کی نرس کا نام اور
ٹیلیفون نمبر:

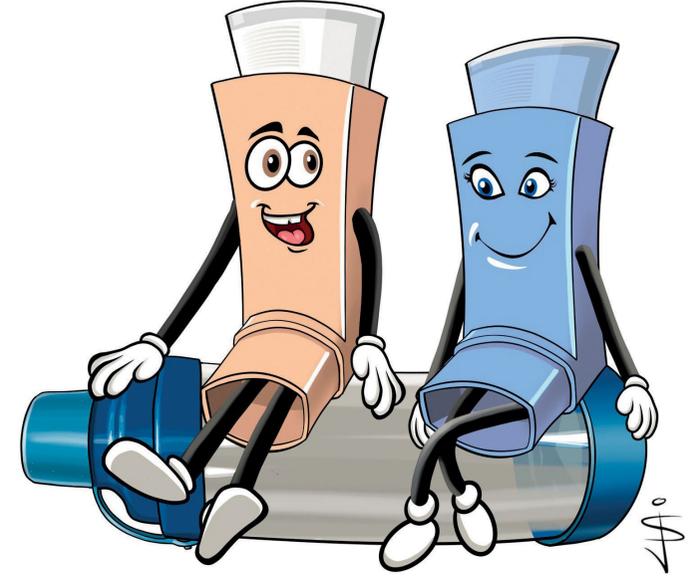
beat
asthma

آپ کے ڈاکٹر کا نام اور
ٹیلیفون نمبر:

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 ورث
کر رہے ہوں تو یہ اپنے ساتھ لے جائیں۔

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:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 جیسے 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
- اگر آپ اپنا پیک فلو چیک کریں، اور یہ آپ کے بہترین پیک فلو کے قریب ہے

بہترین پیک فلو (BEST PEAK FLOW)

گرین زون ایکشن - اپنی نارمل ادویات لیں

آپ کا پریویونٹر انہیلر ایک

زنگ ہے اور کہلاتا ہے..... پفس/سکس لیتے ہیں خواہ آپ ٹھیک ہی کیوں نہ ہوں۔

دمے کی دوسری ادویات جو آپ لیتے ہیں:

آپ کا ویلیور انہیلر ایک

رنگ ہے اور ..

ک.....

لاتا ہے

آپ..... ہفتے میں علامات کے لئے اور اپنے ڈریگز (لسٹ دیکھیں) سے سامنا ہونے سے پہلے حسب ضرورت 3 تک پفس/سکس لیتے ہیں۔

اگر آپ کو علامات کے لئے ہفتے میں 3 سے زیادہ بار اپنا ریلیور انہیلر استعمال کرنے کی ضرورت ہے،

ایمپر زون میں منتقل ہوجائیں

ایمپر زون - وارننگ



اگر آپ علامات کے لئے ہفتے میں 3 بار سے زیادہ اپنا نیلا انہیلر استعمال کر رہے ہیں یا آپ اکثر رات کو کھانسی یا گھرگھراہٹ یعنی وہیز کی وجہ سے جاگ جاتے ہیں، تو اپنی دمہ کی نرس یا جی پی سے ریبو کروائیں۔

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

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

پیک فلو (1/3 PEAK FLOW) کم ہے

ایمپر زون - اپنی معمول کی ادویات جاری رکھیں اور

- سپیسر کے ذریعہ نیلے انہیلر سے 2 پفس لیں، ایک وقت میں 1 پف اگر آپ میں علامات برقرار رہتی ہیں، تو یہ عمل ہر 10 منٹس کرتے رہیں، مجموعی طور پر 6 پفس تک
- آپ یہ ہر 4 گھنٹے کر سکتے ہیں لیکن آپ کو ضرور جی پی سرجری کے ساتھ اگلے 24 گھنٹے میں اپوائنٹمنٹ بنانی چاہئے چاہے آپ ٹھیک ہی کیوں نہ محسوس کر رہے ہوں۔
- اگر آپ کو یہ ہر 4 گھنٹے سے زیادہ کرنا پڑ رہا ہے، تو آپ کو آج ہی اپنے GP کو دیکھنا چاہئے یا اے اینڈ ای (A & E) جانا چاہئے۔
- ڈاکٹر کے پاس لے جانے کے لئے اپنی علامات اور پیک فلو کی ریڈنگ کا ریکارڈ رکھنا شروع کریں۔

اہم:

- اگر سپیسر کے ذریعے بلیو انہیلر کے 6 پفس کام نہیں کر رہے ہیں یا اس کا اثر 4 گھنٹے سے بھی کم وقت تک جاری رہتا ہے اور
- آپ کی وہیز یعنی گھرگھراہٹ یا سینے کی جکڑن میں اضافہ ہو رہا ہے۔

ریڈ زون میں منتقل ہوجائیں

ریڈ زون - شدید



- 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

- سپیسر کے ذریعہ نیلے انہیلر سے 10 پفس لیں اور 999 کو فون کریں

- دمہ جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے
- پیک فلو کرنے کی کوشش نہ کریں
- ایمبولینس کے انتظار کرنے کے دوران اور اپنے اسپیسر کا استعمال کرتے ہوئے، اپنے بلیو انہیلر کا 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 بچہ ریسپانس دینا چھوڑ دے اور اس کے پاس الرجی کے لئے ایڈرینالین پین ہے تو اسے ابھی استعمال کریں۔

اضافی کمٹس یا معلومات:

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