Machine Translated by Google

beat asthma

AIRدمہ ایکشن پلان
+12)سال خشک پاؤڈر آلات کے لیے)
کے لیے

....

بہترین چوٹی کا بہاؤ ....

تاریخ ....

آپ کا AIRانہیلر کہا جاتا ہے۔

....

جب آپ اپنے ڈاکٹر یا دمہ کی نرس سے ملیں تو براہ کرم اسے اپنے ساتھ لیں۔

آپ کی دمہ کی نرس کا نام

اور ٹیلی فون نمبر ہے:

....

....

آپ کے ڈاکٹر کا نام اور ٹیلی فون نمبر ہے:

....

....

تجویز کردہ ویب سائٹس

www.beatasthma.co.uk

پر:Asthma + Lung UK
www.asthma.org.uk

https://uk-air.defra.gov.uk/
پیشن گوئی/

یہ کتابچہ کلر پرنٹنگ کے لیے ہے۔

یاد رکھیں:

اگر آپ کو زکام ہے، تو آپ اپنے محرکات کے لیے زیادہ حساس ہوسکتے ہیں اور آپ کو اپنا AIR انہیلر زیادہ کثرت سے استعمال کرنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

ورزش کے دوران تیز اور زیادہ گہرائی سے سانس لینا معمول کی بات ہے۔ اس کے لیے صرف اپنا AIRانہیلر چوس لیں اگر آپ:

- گھرگھراہٹ، کھانسی یا سینے میں جکڑن بھی ہے۔
یا
- آپ کے ورزش کو روکنے کے بعد سانس کی قلت دور نہیں ہوتی ہے۔

میرے محرکات ہیں:

- ☐ وائرسز
- ☐ پولن / گھاس بخار
- ☐ موسم میں تبدیلیاں
- ☐ گھر کی دھول کے ذرات
- ☐ جانوروں کی کھال، پنکھ اور ان کے بستر
- ☐ کھانے کی اشیاء
- ☐ ورزش
- ☐ پریشان، پریشانی، اور جذبات
- ☐ اندرونی فضائی آلودگی (مثلاً نم اور سڑنا)
- ☐ بیرونی فضائی آلودگی (مثلاً کار کے دھوئیں)

....

....

....

اضافی تبصرے:

....

....

....

Machine Translated by Google

گرین زون
مجھے دمہ کی کوئی علامات نہیں ہیں۔

آپ کا دمہ کنٹرول میں ہے اگر:

- آپ کی سانس اچھی لگتی ہے
- آپ کو کھانسی یا گھرگھراہٹ نہیں ہے۔
- کھانسی سے آپ کی نیند خراب نہیں ہوتی
- آپ اپنی معمول کی سرگرمیاں کرنے کے قابل ہیں۔
- آپ اسکول کو یاد نہیں کر رہے ہیں۔
- آپ کی چوٹی کا بہاؤ آپ کے بہترین کے ارد گرد ہے

بہترین چوٹی کا بہاؤ ....

گرین زون ایکشن

اگر آپ کو کھانسی، گھرگھراہٹ، سینے میں جکڑن یا سانس کی قلت کی علامات ہیں:

•اپنے AIRانہیلر سے 1ریلیور چوس لیں۔

اگر ضرورت ہو تو آپ اسے 2منٹ کے بعد ایک بار دہرا سکتے ہیں ۔

•اس سے آپ کو بہتر محسوس کرنا چاہیے۔

•اگر آپ کا دمہ ٹھیک ہے تو آپ کو شاذ و نادر ہی ریلیور چوسنے کی ضرورت ہوگی۔

اگر آپ نے 2ریلیور چوس لیا ہے اور:

آپ کے پاس اب بھی علامات ہیں

یا

آپ کی علامات ایک ہی دن میں دوبارہ آ گئی ہیں۔

میں منتقل کریں۔

امبر زون

اگر آپ

•باقاعدگی سے کرنے کی ضرورت ہے

اپنے AIRانہیلر کو ہفتے میں 3 سے زیادہ بار استعمال کریں۔

•رات کو جاگنا

آپ کے دمہ کے ساتھ یا

•عام سرگرمیاں کرنے کے قابل نہیں ہیں۔

ہوسکتا ہے کہ آپ کا دمہ اچھی طرح سے کنٹرول نہ ہو۔

جائزہ کا بندوبست کریں۔

اپنے باقاعدہ کے ساتھ

دمہ کی نرس یا جی پی

امبر زون
میرا دمہ خراب ہو رہا ہے۔

انتباہی علامات جو کہ آپ کو دمہ ہو رہا ہے۔

بدتر:

- آپ نے اپنے AIRانہیلر کے 2ریلیور چوسنے کا استعمال کیا ہے، لیکن پھر بھی آپ کو کھانسی، گھرگھراہٹ، 'سینے میں تنگی'، یا سانس پھولنا محسوس ہوتا ہے

یا

- آپ کی چوٹی کا بہاؤ نیچے گرتا ہے ....

امبر زون ایکشن

•اپنے AIRانہیلر کا ایک اور ریلیور چوس لیں۔

ضرورت پڑنے پر آپ اسے چند منٹوں کے بعد اس وقت تک دہرا سکتے ہیں جب تک کہ آپ کو کل 4ریلیور چوس نہ جائیں۔

•آپ کو اب بہتر محسوس کرنا چاہیے لیکن اگر آپ کی علامات آج واپس آجائیں، تو آپ ان اقدامات کو دہرا سکتے ہیں۔

•آپ کو صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور کے ذریعہ دیکھنا چاہئے ۔ اگلے 24گھنٹوں کے اندر (جی پی، دمہ کی نرس، مرکز میں چلیں یا گھنٹوں کی خدمت سے باہر ہوں) چاہے آپ بہتر محسوس کریں

•آپ کو کبھی بھی کل سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے۔

•ایک بار میں 4ریلیور چوستے ہیں۔

یا

•ایک دن میں کل 12ریلیور چوستے ہیں۔

اہم اگر آپ کے پاس ہے:

4ریلیور ایک ہی بار میں چوستے ہیں۔

یا

ایک دن میں کل 12ریلیور چوستے ہیں۔

اور اب بھی علامات ہیں۔

ریڈ زون میں چلے جائیں ۔

ریڈ زون
مجھے دمہ کا دورہ ہو رہا ہے۔

ریڈ زون ایکشن

اگر آپ نے ایک ہی بار میں 4ریلیور چوس لیا ہے (چاہے آج کل 12ریلیور چوسوں سے کم ہو) اور پھر بھی علامات موجود ہیں۔

•اٹھ کر بیٹھیں اور پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔

•اپنے AIRانہیلر کے مزید 2چوس لیں، ضرورت کے مطابق ایک وقت میں ایک

•اگر آپ لگاتار 6ریلیور چوسنے کے بعد بہتر محسوس کرتے ہیں، تو اگلے چند گھنٹوں میں فوری طبی جائزے کا بندوبست کریں۔

اگر آپ نے ایک بار میں 6ریلیور چوس لیا ہے یا آج کل 12چوس لیا ہے اور اب بھی علامات ہیں۔

یا

اگر آپ کو کبھی بھی ذیل میں ان علامات میں سے کوئی بھی ملتا ہے:

- آپ بہت مشکل اور تیز سانس لے رہے ہیں۔
- آپ ایک جملے میں بات کرنے کے لئے بہت سانس لینے والے ہیں۔
- آپ خوفزدہ اور تھکے ہوئے محسوس کر رہے ہیں۔
- آپ کا رنگ بدلتا ہے -بہت ہلکا / سرمئی / نیلا
- آپ سانس لینے کے لیے پسلی اور گردن کے پٹھے استعمال کر رہے ہیں، ناک بھڑک رہی ہے۔

999پر کال کریں۔

دمہ جان لیوا ہو سکتا ہے۔

•چوٹی کا بہاؤ کرنے کی کوشش نہ کریں۔

ایمبولینس کا انتظار کرتے وقت ہر 2منٹ میں 1ریلیور چوستے رہیں

•اگر آپ کا AIRانہیلر دستیاب نہیں ہے لیکن اسپیسر کے ساتھ نیلے رنگ کا انہیلر دستیاب ہے تو اس کے بجائے اسے استعمال کریں۔ ایک وقت میں 1پف لیں، ایمبولینس کے آنے تک ہر 30سیکنڈ میں 5-4سانسوں کے لیے معمول کی شرح پر سانس لیں۔

•اگر نوجوان غیر ذمہ دار ہو جائے اور اس کے پاس الرجی کے لیے ایڈرینالین قلم ہو تو اسے ابھی استعمال کریں۔