

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ:**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਕਾਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟਰਿੱਗਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ AIR ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ AIR ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਚੂਸੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਘਰਘਰਾਹਟ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਵੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ
- ਕਸਰਤ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

**ਮੇਰੇ ਟਰਿੱਗਰ ਹਨ:**

- .....
- .....
- .....
- .....

**ਆਮ ਟਰਿੱਗਰ ਹਨ:**

- ਵਾਇਰਸ
- ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਘਰ ਦੇ ਧੂੜ ਦੇ ਕੀੜੇ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਫਰ, ਖੰਭ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਿਸਤਰਾ
- ਭੋਜਨ
- ਕਸਰਤ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਮੀ ਅਤੇ ਉੱਲੀ)
- ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰ ਦਾ ਧੂੰਆਂ)

**ਵਾਧੂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:**

- .....
- .....
- .....

**ਤੁਹਾਡੀ ਦਮਾ ਨਰਸ ਦਾ ਨਾਮ  
ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ:**

.....

.....

**ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ  
ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ:**

.....

.....

ਤੁਹਾਡੇ ਏਅਰ ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੂਸਣਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੂਸਣਾ ਹੈ<sup>12</sup>

ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

[www.beatasthma.co.uk](http://www.beatasthma.co.uk)

ਅਸਥਮਾ+ਲੁੰਗਾਧੁਕੇ ਇੱਥੇ:

[www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk)

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

ਇਹ ਪਰਚਾ ਰੰਗੀਨ ਛਪਾਈ ਲਈ ਹੈ।

**12+ ਸਾਲ ਏਆਈਆਰ  
ਦਮਾ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ**

ਬੈਸਟਪੀਕਫਲੋ .....

ਮਿਤੀ .....



ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਮੇ ਦੀ ਨਰਸ।

## ਗ੍ਰੀਨ ਜ਼ੋਨ-ਚੰਗਾ



### ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ।
- ਖੰਘ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਖਰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੈ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਿਖਰ ਪ੍ਰਵਾਹ

## ਗ੍ਰੀਨ ਜ਼ੋਨ ਐਕਸ਼ਨ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ, ਘਰਘਰਾਹਟ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ:
  - ਆਪਣੇ ਏਅਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦਾ 1 ਚੁਸੋ
  - ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਵਾਧੂ ਚੁਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਏਅਰ ਇਨਹੇਲਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮੀਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਮੇ ਦੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਜੀਪੀ

### ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਵਾਰ ਚੁਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ:

ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅੰਬਰ ਜ਼ੋਨ

## ਅੰਬਰ ਜ਼ੋਨ -ਚੇਤਾਵਨੀ



### ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ AIR ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ 2 ਘੁੱਟ ਵਰਤੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਖੰਘ, ਘਰਘਰਾਹਟ, 'ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਤੰਗੀ', ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਗਾ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ / ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਖੇਡਣਾ / ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਖਰਵਹਾਅ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ .....

## ਅੰਬਰ ਜ਼ੋਨ ਐਕਸ਼ਨ

- ਆਪਣੇ AIR ਇਨਹੇਲਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਚੁਸ ਲਓ।
- ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ 4 ਵਾਧੂ ਖੇਕਾਰ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ **ਲਾਜ਼ਮੀ** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਜੀਪੀ, ਦਮਾ ਨਰਸ, ਵਾਕ-ਇਨ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੇਵਾ) ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ।
- ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਪੀਕ ਫਲੋ ਰੀਡਿੰਗ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ 1 ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ AIR ਇਨਹੇਲਰ ਦੀਆਂ ਕੁੱਲ 12 ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

### ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ:

ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 4 ਖੇਕਾਰ

ਜਾਂ

ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 12 ਚੁਸਦੇ ਹਨ

ਅਤੇ

ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ

ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਲਾਲ ਜ਼ੋਨ

## ਰੈੱਡ ਜ਼ੋਨ -ਗੰਭੀਰ



### ਤੁਸੀਂ ਰੈੱਡ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ:

ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 4 ਘੁੱਟ ਹਵਾ  
ਜਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 12 ਘੁੱਟ  
ਅਤੇ

- ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਔਖੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਤੰਗ ਅਤੇ ਘਰਘਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

### ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਰੰਗ ਬਦਲਣਾ - ਬਹੁਤ ਹੀ ਫਿੱਕਾ / ਸਲੇਟੀ / ਨੀਲਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਪੱਸਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਨੱਕ ਫੁੱਲਣਾ

## ਰੈੱਡ ਜ਼ੋਨ ਐਕਸ਼ਨ

- ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ AIR ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ 2 ਹੋਰ ਘੁੱਟ ਲਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ 6 ਵਾਰ ਚੁਸਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਲੱਛਣ ਹਨ:

### 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

### ਦਮਾ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਜੇਕਰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੀ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਪੀਕ ਫਲੋ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਰ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 1 ਚੁਸਦੇ ਰਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ AIR ਇਨਹੇਲਰ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਪੇਸਰ ਵਾਲੇ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਆਉਣ ਤੱਕ ਹਰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 4-5 ਸਾਹਾਂ ਲਈ ਆਮ ਦਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਪਫ ਲਓ।