



AIR +12 سال دمہ کا ایکشن پلان

بی ایس

ڈیٹ



آپ کی دمہ کی نرس کا نام اور ٹیلی فون نمبر ہے:

آپ کے ڈاکٹر کا نام اور ٹیلی فون نمبر ہے:

آپ کے AIR انہیلر کو کہا جاتا ہے آپ کے زیادہ سے زیادہ پفس ایک ہی بار میں آپ کے زیادہ سے زیادہ پفس فی دن ہے۔

12
24

تجویز کردہ ویب سائٹس

www.beatasthma.co.uk

پر Asthma+LungUK:
www.asthma.org.uk

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

جب آپ اپنا دورہ کرتے ہیں تو براہ کرم اسے اپنے ساتھ لے جائیں۔
ڈاکٹر یا دمہ کی نرس۔

یہ کتابچہ کلر پرٹنگ 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 اپنے AIR انہیلر کے صرف 2 اضافی پف رکھیں اگر آپ

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

میرے محرکات ہیں:

عام محرکات ہیں:

- وائرس
- موسم میں تبدیلیاں
- گھر کی دھول کے ذرات
- جانوروں کی کھال، پنکھ اور ان کے بستر
- کھانسی اشیاء
- ورزش
- پریشان، پریشانی، اور جذبات
- اندرونی فضائی آلودگی (مثلاً نم اور سڑنا)
- بیرونی فضائی آلودگی (مثلاً گار کے دھوئیں)

اضافی تبصرے:



ریڈزون - شدید

آپرید زون میں ہیں اگر آپ کے پاس ہے:

- ایک بار میں AIR کے 8 پف یا آپ کے کل روزانہ زیادہ سے زیادہ 24 پف اور
- آپ اب بھی مشکل اور تیز سانس لے رہے ہیں۔
- آپ اب بھی تنگ اور گھرگھرا محسوس کرتے ہیں۔
- آپ ایک جملے میں بات کرنے کے لئے بہت سانس لینے والے ہیں۔
- آپ خوفزدہ اور تھکے ہوئے محسوس کر رہے ہیں۔

دیگر سنگین علامات یہ ہیں:

- رنگ کی تبدیلیاں - بہت پیلا / سرمئی / نیلا
- سانس کے لیے پسلی اور گردن کے پٹھوں کا استعمال، ناک بھڑکنا

ریڈزون ایکشن

- اٹھ کر بیٹھیں اور پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔
- اپنے اسپیسر کے ساتھ اپنے AIR انہیلر کے مزید 4 پف لے لو، ضرورت کے مطابق ایک وقت میں ایک
- اگر آپ لگاتار 12 پف کے بعد بہتر محسوس کرتے ہیں، تو اگلے چند گھنٹوں میں فوری طبی جائزہ کا بندوبست کریں۔
- اگر آپ کے پاس اب بھی اوپر دی گئی علامات ہیں:
- 999 پر کال کریں۔

دمہ جان لیوا ہو سکتا ہے۔

- اگر ایمبولینس 10 منٹ کے بعد نہیں پہنچی ہے تو اسے دوبارہ کال کریں۔
- چوٹی کا بہاؤ کرنے کی کوشش نہ کریں۔
- اگر ایمبولینس کا انتظار کرتے ہوئے بھی آپ کو علامات ہیں، تو اپنے اسپیسر کے ساتھ 2 پف، ایک وقت میں 1 پف، ہر 2 منٹ بعد لیتے رہیں۔
- اگر آپ کا AIR انہیلر دستیاب نہیں ہے، لیکن آپ کو اسپیسر کے ساتھ نیلے رنگ کے انہیلر تک رسائی حاصل ہے، تو اس کے بجائے اسے استعمال کریں۔ ایک وقت میں 1 پف لیں، ایمبولینس کے آنے تک ہر 30 سیکنڈ میں 4-5 سانسوں کے لیے معمول کی شرح پر سانس لیں۔



عنبرزون - وارننگ

انتباہی علامات کہ آپ کا دمہ بدتر ہو رہا ہے:

- آپ نے اپنے AIR انہیلر کے 4 پف استعمال کیے ہیں، لیکن پھر بھی آپ کو کھانسی، گھرگھراہٹ، 'چست سینے'، یا سانس پھولنا محسوس ہوتا ہے
- آپ کی علامات آپ کو رات کو جاگ رہی ہیں۔
- آپ کھیل / ورزش نہیں کر سکتے یا کھیلنا / ورزش کرنا مشکل ہے۔
- آپ کی چوٹی بہاؤ نیچے گرتا ہے.....

امبرزون ایکشن

- اپنے اسپیسر کے ساتھ اپنے AIR انہیلر کے مزید 2 پف لیں۔
- اگر ضرورت ہو تو آپ اسے چند منٹ کے بعد اس وقت تک دہرا سکتے ہیں جب تک کہ آپ کے پاس کل نہ ہو 8 پف
- آپ ضروری ہے اگلے 24 گھنٹوں کے اندر صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور (جی پی، دمہ کی نرس، مرکز میں چلنایا گھنٹوں کی خدمت سے باہر) کے ذریعے دیکھا جائے گا چاہے آپ بہتر محسوس کریں
- ڈاکٹر کے پاس لے جانے کے لیے اپنی علامات اور چوٹی کے بہاؤ کی ریڈنگ کا ریکارڈ رکھنا شروع کریں۔
- آپ کو 1 دن میں اپنے AIR انہیلر کی کل 24 اضافی خوراکیوں سے زیادہ نہیں لینا چاہیے۔

اہم اگر آپ کے پاس ہے:

ایک بار میں 8 پف

یا

ایک دن میں کل 24 پف

اور

اب بھی علامات ہیں

میں منتقل کریں۔ ریڈزون



گرینزون - اچھا

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 میں خلل نہیں پڑتا
- 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

گرینزون ایکشن

- اگر آپ کو کھانسی، گھرگھراہٹ، سینے میں جکڑن یا سانس کی قلت کی علامات ہیں:
- اپنے اسپیسر کے ساتھ اپنے AIR انہیلر کے 2 پف لیں، ایک وقت میں 1 پف
- اگر ضرورت ہو تو آپ اسے 2 منٹ 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 اضافی پف کی ضرورت ہوگی۔

اگر آپ کو باقاعدگی سے پف لینے کی ضرورت ہے۔ آپ کا AIR انہیلر یا آپ کا دمہ معمول کی سرگرمی یا نیند میں مداخلت کرتا ہے، اس کے ساتھ جائزہ کا بندوبست کریں۔ آپ کی دمہ کی نرس یا جی پی

اہم:

اگر آپ کے پاس 4 پف ہیں اور پھر بھی علامات ہیں:

میں منتقل کریں۔ امبرزون