



# ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ?

**ਹਲਕੇ/ਦਰਮਿਆਨੀ ਲੱਛਣ**

- ਖੰਘ
- ਘਰਘਰਾਹਟ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ/ਦਰਦ
- ਪੇਟ ਦਰਦ
- ਓਨਾ ਸਰਗਰਮ/ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ

**ਗੰਭੀਰ/ਜਾਨਲੇਵਾ ਲੱਛਣ**

- ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਦਰ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਉੱਚਾ ਹੋਣਾ
- ਪੂਰੇ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ
- ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ/ਉਲਝਣ



**ਕਾਰਵਾਈਆਂ**

**ਕਾਰਵਾਈਆਂ**

- ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬਣੋ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਮੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:
  - ਓ ਜੇਕਰ ਉਹ ਰਾਹਤ ਲਈ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ:
    - § ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਪੇਸਰ ਰਾਹੀਂ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ 2 ਪਫ ਦਿਓ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਪਫ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਪਫ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
    - § ਇਹ ਹਰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਜੇਕਰ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੁੱਲ 6 ਪਫ ਤੱਕ।
  - ਓ ਜੇਕਰ ਉਹ ਰਾਹਤ ਲਈ MART ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ:
    - § ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ 1-2 ਪੁੱਟ ਲੈਣ ਲਈ ਕਰੋ।
    - § ਇਹ ਹਰ 2-3 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੂਸਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਯੋਗ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਆਮ ਦਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ/ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ DIAL 999 (ਐਂਬੂਲੈਂਸ) ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਸ਼ਾਂਤ, ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ, ਭਰੋਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬਣੋ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਰਾਹਤ ਲਈ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ:
  - ਓ ਹਰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪੇਸਰ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਲੀਵਰ (ਨੀਲੇ) ਇਨਹੇਲਰ ਦਾ 1 ਪਫ ਲਗਾਓ।
  - ਓ ਹਰੇਕ ਪਫ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।
  - ਓ ਹਰੇਕ ਪਫ ਲਈ 10 ਸਾਹਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਪਫ ਦਿਓ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਰਾਹਤ ਲਈ MART ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ:
  - ਓ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ MART ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ 1 ਜਾਂ 2 ਚੂਸਣ ਲਈ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਮੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।
  - ਓ ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੂਸਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੁਬਾਰਾ ਇੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੂਸਣ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਉਹ ਜਵਾਬ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ?

**ਨਹੀਂ** →

**ਹਾਂ**

**ਕਾਰਵਾਈਆਂ**

- ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੇ ਗਏ 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੈਠਣ ਦਿਓ
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਰੋ।