

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

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

ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਪੇਸਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ MART ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ 2 ਵਾਧੂ ਪਫ਼ ਰੱਖੋ 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 AsthmaNurse ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਇਹ ਹੈ:

.....

.....

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ:

.....

.....

ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯਮਤ ਦਮੇ ਦੇ ਇਲਾਜ:

ਤੁਹਾਡੇ MART ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

..... ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੁਸਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ..24 ਹੈ.. ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੁਸਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ..12 ਹੈ..

ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਨਿਯਮਤ ਇਲਾਜ:

.....

.....

ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

www.beatasthma.co.uk

ਅਸਥਮਾ+ਲੁੰਗਯੁਕੇ ਇੱਥੇ:

www.asthmaandlung.org.uk

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

ਇਹ ਪਰਚਾ ਰੰਗੀਨ ਛਪਾਈ ਲਈ ਹੈ।



12+ ਸਾਲ MART
ਦਮਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੀਕ ਫਲੋ

ਮਿਤੀ



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

ਗ੍ਰੀਨ ਜ਼ੋਨ -ਚੰਗਾ



ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 1 ਇਨਹੋਲਰ ਡਿਵਾਈਸ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਇਨਹੋਲਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈਮਾਰਟਇਨਹੋਲਰ

ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ _____ ਪਛ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ _____ ਪਛ ਲੈਂਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਪੇਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਨਿਯਮਤ ਦਮੇ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋਵੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ।
- ਖੰਘ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਦ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪੀਕ ਫਲੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ.....

ਗ੍ਰੀਨ ਜ਼ੋਨ ਐਕਸ਼ਨ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ, ਘਰਘਰਾਹਟ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ:
 - ਆਪਣੇ ਸਪੇਸਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ MART ਇਨਹੋਲਰ ਦੇ 2 ਪਛ ਲਓ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਛ।
 - 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 ਪਛ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ MART ਦੇ ਵਾਧੂ ਪਛ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਨੀਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਮਾ ਨਰਸ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 4 ਵਾਧੂ ਪਛ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ:

ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅੰਬਰ ਜ਼ੋਨ

ਅੰਬਰ ਜ਼ੋਨ -ਚੇਤਾਵਨੀ



ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ MART ਇਨਹੋਲਰ ਦੇ 4 ਵਾਧੂ ਪਛ ਵਰਤੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਖੰਘ, ਘਰਘਰਾਹਟ ਜਾਂ 'ਘੁੱਟ' ਛਾਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪੀਕ ਫਲੋ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਿਖਰ ਪ੍ਰਵਾਹ 1/3 ਹੇਠਾਂ.....

ਅੰਬਰ ਜ਼ੋਨ ਐਕਸ਼ਨ

ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ

- ਆਪਣੇ ਸਪੇਸਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ MART ਇਨਹੋਲਰ ਦੇ 2 ਹੋਰ ਪਛ ਲਓ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਪਛ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁੱਲ 8 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਰਾਪਫਸ
- 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 ਆਪਣੀ MART ਦੀਆਂ ਕੁੱਲ 24 ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ:

ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 8 ਵਾਧੂ ਪਛ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 24 ਪਛ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ

ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਲਾਲ ਜ਼ੋਨ

ਰੈੱਡ ਜ਼ੋਨ -ਗੰਭੀਰ



ਤੁਸੀਂ ਰੈੱਡ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ:

ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ MART ਦੇ 8 ਵਾਧੂ ਪੱਛ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 24 ਪਛ 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।
- ਆਪਣੇ ਸਪੇਸਰ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਛ, ਆਪਣੇ MART ਇਨਹੋਲਰ ਦੇ 4 ਹੋਰ ਪਛ ਲਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ 12 ਵਾਰ ਘੁੱਟ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ 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 ਆਪਣੇ ਸਪੇਸਰ ਨਾਲ 2 ਪਛ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਪਛ, ਹਰ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ MART ਇਨਹੋਲਰ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਸਪੇਸਰ ਵਾਲੇ ਨੀਲੇ ਇਨਹੋਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਹਰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, 4-5 ਸਾਹਾਂ ਲਈ ਆਮ ਦਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਪਛ ਲਓ।
- ਜੇਕਰ ਨੌਜਵਾਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਰੀਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਐਲਰਜੀ ਲਈ ਐਡਰੇਨਾਲੀਨ ਪੈਨ ਹੈ - ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹੁਣੇ ਵਰਤੋ।