

### ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

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

ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰਿਲੀਵਰ (ਨੀਲੇ) ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ ਵਾਧੂ ਪਫ/ਸੱਕਸ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਲਓ 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
- ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ, ਪ੍ਰੋਸ਼ਾਨੀ, 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:

.....

.....

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

ਅਸਥਮਾ+ਲੁੰਗਾਧੂਕੇ ਇੱਥੇ:  
[www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk)

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

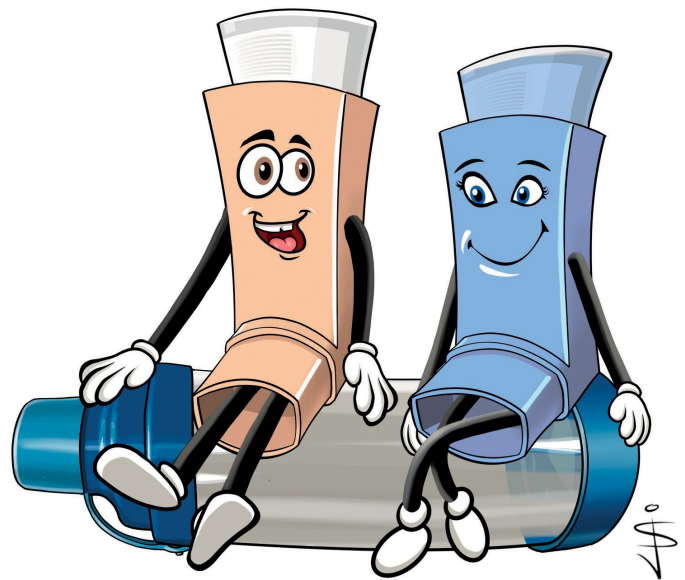
ਇਹ ਪਰਚਾ ਰੰਗੀਨ ਛਪਾਈ ਲਈ ਹੈ।



## 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



### 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।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੀਕ ਫਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਹੈ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਿਖਰ ਪ੍ਰਵਾਹ

## ਗ੍ਰੀਨ ਜ਼ੋਨ ਐਕਸ਼ਨ- ਆਪਣਾ ਲਓ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਕਥਾਮ ਇਨਹੇਲਰ ਹੈ

ਇਸਦਾ ਰੰਗ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਲਓ ..... ਹਰ ਸਵੇਰੇ ਪਫ/ਚੂਸਣਾ ਹਰ ਰਾਤ ਪਫ/

ਤੁਸੀਂ ਲਓ ..... ਚੂਸਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ।

ਹੋਰ ਦਮੇ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹਨ:

ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ

ਇਸਦਾ ਰੰਗ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਲਓ ..... ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੱਕ ਫੁੱਲਦਾ/ਚੂਸਦਾ ਹੈ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ,

ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅੰਬਰ ਜ਼ੋਨ

## ਅੰਬਰ ਜ਼ੋਨ -ਚੇਤਾਵਨੀ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਰਿਲੀਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਨਹੇਲਰ ਲਓ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਦਮੇ ਦੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

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

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ (ਖੰਘ, ਘਰਘਰਾਹਟ, 'ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਤੰਗ ਹੋਣਾ' ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਟਿਕਾਊ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚਾਰ ਘੰਟੇ.
- ਤੁਹਾਡਾ ਪੀਕ ਫਲੇ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਿਖਰ ਪ੍ਰਵਾਹ 1/3 ਹੇਠਾਂ

## ਅੰਬਰ ਜ਼ੋਨ ਐਕਸ਼ਨ- ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ

- ਲਓ 2 ਪਫ਼ ਆਪਣੇ ਸਪੇਸਰ ਨਾਲ ਬਲੂ ਇਨਹੇਲਰ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਪਫ਼। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਹਰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਕੁੱਲ 6 ਪਫ਼ ਤੱਕ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰਲਾਜ਼ਮੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਏ ਐਡ ਈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਪੀਕ ਫਲੇ ਰੀਡਿੰਗ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

### ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 6 ਪਫ਼, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਘਰਘਰਾਹਟ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਲਾਲ ਜ਼ੋਨ

## ਰੈੱਡ ਜ਼ੋਨ -ਗੰਭੀਰ



- ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਔਖੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਤੰਗ ਅਤੇ ਘਰਘਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਕ 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

### ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ 10 ਪੱਫ ਲਓ

ਇੱਕ ਸਪੇਸਰ ਅਤੇ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਦਮਾ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ।
- ਪੀਕ ਫਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਪਫ ਲਓ, ਹਰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 4-5 ਸਾਹਾਂ ਲਈ ਆਮ ਦਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ।
- ਜੇਕਰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੀ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੁਰਤੀਕਿਰਿਆਹੀਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਲਈ ਐਡਰੇਨਾਲੀਨ ਪੈਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹੁਣੇ ਵਰਤੋ।

ਵਾਧੂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ