

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਮੇ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

ਇਹ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਲ ਦੇ ਮੁਖੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਕੂਲ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਪਰ ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਸਕੂਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦਮਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ (ਸਕੂਲ ਪੀਏਏਪੀ) ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। -*ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ*। ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਦਮੇ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ (IHP -) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। *ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ* ਜੋ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਕੂਲ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਟੀਮ ਦੀ ਨਰਸ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ PAAP ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਮੀਟਿੰਗਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਮੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। IHP ਇਸ ਸਮੇਂ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਮੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਮੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੀਲੇ (ਸਲਥੂਟਾਮੋਲ) ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫੋਟੋ ਡਿਸਪਲੇ ਬੋਰਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ - ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਲਾਗੂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦਮੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਿਖਲਾਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਟਾਫ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਕੂਲ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੀਨਤਮ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ-ਘਰ ਦਮੇ ਦੀਆਂ ਡਾਇਰੀਆਂ ਇੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹਨ।

ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਮਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਪਲੈਨਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ।

ਦਵਾਈਆਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇਨ-ਡੇਟ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਨੀਲਾ ਇਨਹੇਲਰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ MART ਇਨਹੇਲਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਇਨਹੇਲਰ/ਦਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਦਮੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਲ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਇੱਕ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲਾ ਲੇਬਲ ਹੋਵੇ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਇਨਹੇਲਰ ਬਚਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੀਟਰਡ ਡੋਜ਼ ਇਨਹੇਲਰ (ਪਫਰ ਕਿਸਮ) ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਪੇਸਰ ਡਿਵਾਈਸ **ਲਾਜ਼ਮੀ** ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਲਿਖ ਸਕੇਗਾ।

ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਇੱਕ ਮੀਟਰਡ ਡੋਜ਼ ਇਨਹੇਲਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਪੇਸਰ ਡਿਵਾਈਸ ਰਾਹੀਂ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (*ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ*)।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਯੰਤਰ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਨਹੇਲਰ ਰੱਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਸਕੂਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਲੂ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਅਤੇ ਸਪੇਸਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਨਹੇਲਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਦ ਖਰੀਦੇ ਹਨ (*'ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਮਾ' ਹੋਮਪੇਜ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ*)। ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਨਹੇਲਰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਇਨਹੇਲਰ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪੇਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਵਾਜਬ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਨੁਸਖੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਇਨਹੇਲਰ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਨਿਯਮਤ ਦਮੇ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਟੀਰੋਇਡ ਗੋਲੀਆਂ (ਪ੍ਰੇਡਨੀਸੋਲੋਨ) ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟਾ 3-ਦਿਨ ਦਾ ਕੋਰਸ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗੋਲੀ ਵਜੋਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਮਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਮੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰਿਲੀਵਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵਿਗੜਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਇਨਹੇਲਰ ਲੈਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ - ਇਸਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ

ਕਸਰਤ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧੇ PE ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਐਰੋਸੋਲ ਸਪਰੇਅ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਟਰਿੱਗਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ PE ਪਾਠਾਂ ਲਈ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।