www.onlinedoctranslator.com - udrU ot hsilgnE morf detalsnarT

beat asthma

How to keep safe when going out at night

نوجوانوں کے لیے معلومات

دمہ

Check list for going out:

ü میرےساتھ میرا ریلیور انہیلر ہے میرے پاس میرا فونہے اور یہ پوری طرح سے چارج ہے۔

ü میںجانتا ہوں کہ میں کہاں جا رہا ہوں اور میں نے اپنے والدین یا دیکھ بھال کرنے والے کو بتایا ہے۔

ü میںنے یہ دیکھنے کے لیے چیک کیا ہے کہ آیا مجھے اپنے معلوم محرکات (مثلاً جانور) میںسے کسی کے سامنے آنے کا امکان ہے۔

ü میںجانتا ہوں کہ میں کس طرح گھر پہنچ رہا ہوں، مثالی طور پر لفٹ حاصل کر رہا ہوںاور ٹھنڈی ہوا میں طویل عرصے تک رہنے سے گریز کر رہا ہوں۔

ہمیںامید ہے کہ یہ معلوماتی پرچہ مددگار ثابت ہوا ہے، لیکن یہ کسی بھی طرح سےڈاکٹر یا نرس سے بات کرنے کا متبادل نہیں ہے۔ براہ کرم سوالات پوچھیں اگر آپکو لگتا ہے کہ آپ کو مزید معلومات کی ضرورت ہے یا ہماری ویب سائٹ پر ایکنظر ڈالیں:

www.beatasthma.co.uk

Nights out and asthma

باہرجانا بڑے ہونے اور نوجوان بالغ بننے کے سب سے اہم حصوں میں سے ایک ہے۔

لیکن،اگر آپ کو دمہ ہے، تو رات کو باہر جانا، چاہے وہ گھر کی پارٹی ہو، پارک ہویا نائٹ کلب، آپ کو دمہ کے ممکنہ طور پر سنگین حملے کے خطرے میں ڈال‌سکتا ہے۔

خوش‌قسمتی سے، اگر آپ چند آسان اقدامات کی پیروی کرتے ہیں، تو آپ زیادہ سے زیادہ محفوظ رہ‌سکتے ہیں، آپ کو دوستوں کے ساتھ اچھی رات کا لطف اٹھانے کے لیے چھوڑ کر، بے فکر ہو کر۔

How can a night out affect my asthma?

جب‌آپ رات کو باہر جانے کے لیے تیار ہو رہے ہوں تو اپنے دمہ کے بارے میں بھول‌جانا آسان ہے۔

درحقیقت،ایسی کئی وجوہات ہیں جن کی وجہ سے رات کو باہر جانا آپ کےدمہ کے لیے خاص طور پر مشکل وقت ہو سکتا ہے:

- رات‌کو ٹھنڈی ہوا، خاص طور پر جب آپ شام کے بعد گھر جاتے ہیں،آپ کے دمہ کو متحرک کر سکتے ہیں۔
- آپ‌کو سگریٹ کے دھوئیں، یا دیگر مادوں کا سامنا ہو سکتاہے جو آپ کے دمہ کو متحرک کر سکتے ہیں۔
- ہوسکتاہے کہ آپ اور آپ کے دوست الکحل پی رہے ہوں جس کی وجہ سےحالات خراب ہونے پر آپ کی پہچان کرنے کی صلاحیت اور اس کے بارےمیں جلد کچھ کرنے کی آپ کی صلاحیت متاثر ہوگی۔
- ہوسکتا ہے کہ آپ کہیں ناواقف ہوں اور یہ نہیں جانتے کہ مدد کے لیے کیسے فون کیا جائے،یا یہاں تک کہ اگر آپ مدد کے لیے کال کرتے ہیں تو آپ کہاں ہیں۔

How can I stay safe?

باہرجاتے وقت آپ کو چند اہم چیزیں یاد رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے:

- گھرکی پارٹی میں جاتے وقت چیک کریں کہ آیا کوئی پالتو جانور ہے جس سےآپ کو الرجی ہو سکتی ہے۔
- آپ‌کہاں جا رہے ہیں اس کا صحیح پتہ جانیں اور اپنے والدین یا دیکھ بھال کرنے‌والے کو بتائیں کہ آپ کہاں ہوں گے۔
- تمباکونوشی کرنے والے علاقوں یا تمباکو نوشی کرنے والے لوگوں سے دور رہیں۔
- یقینی‌بنائیں کہ آپ کا فون پوری طرح سے چارج ہے۔
- اپناریلیور انہیلر ہمیشہ اپنے ساتھ رکھیں اور اسے استعمال کرنا یاد رکھیں‌جیسا کہ آپ کے ذاتی نوعیت کے دمہ ایکشن پلان میں تجویزکیا گیا ہے۔ اگر آپ اپنے زیادہ سے زیادہ محفوظ پف یا چوسنے تک‌پہنچ جاتے ہیں اور پھر بھی بیمار محسوس کرتے ہیں، تو ایمبولینس‌کو کال کرنے سے نہ گھبرائیں، یا کسی دوست سے کہیں۔ایمبولینس آکسیجن لائے گی، اور اس سے آپ کو محفوظ رکھنےمیں مدد مل سکتی ہے۔
- اس‌بات کو یقینی بنائیں کہ آپ جانتے ہیں کہ آپ گھر کیسے جا رہے ہیں، اور کم از کم‌ایک دوست شراب نہیں پی رہا ہے اور آپ کے وہاں پہنچنے کو یقینی بنانے کے لیے ذمہ‌دار ہے۔

ان‌آسان اقدامات پر عمل کر کے، آپ اپنے آپ کو اچھی طرح سے رہنے میں مدد کر رہے ہیں اور آپ‌کو اپنے آپ سے لطف اندوز ہونے اور تفریح کرنے کے لیے آزاد چھوڑ رہے ہیں!