

ਮੇਰੇ ਦਮੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਮੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਦਮੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੰਨਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਦਮੇ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਾਲ ਲਿਆਵਾਂਗਾ/ਲਿਆਵਾਂਗੀ:

- ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਮੈਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਮੇਰੇ ਦਮੇ ਦੀ ਇਲਾਜ ਤਜਵੀਜ਼ ਜੇਕਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ
- ਆਪਣਾ ਇਨਹੇਲਰ ਅਤੇ ਸਪੇਸਰ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਦਮੇ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਅਗਲੀ ਤਾਰੀਖ: ___/___/___

GP/ਅਸਥਮਾ ਨਰਸ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਾ

ਨਾਮ: _____

ਫੋਨ ਨੰਬਰ: _____

ਕੰਮ-ਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ

(ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ)

ਨਾਮ: _____

ਫੋਨ ਨੰਬਰ: _____

ਅਸਥਮਾ ਯੂਕੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:

ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਅਸਥਮਾ ਨਰਸ ਨਾਲ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ:

0300 222 5800

ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਖ਼ਬਰਾਂ, ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ:

www.asthma.org.uk

asthma UK



HA1080216 © 2016 ਅਸਥਮਾ ਯੂਕੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 802364 ਅਤੇ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ SCO39322.

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਅਪਡੇਟ 2016 ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ; ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ 2019 ਵਿੱਚ।

*Adams et al; Factors associated with hospital admissions and repeat emergency department visits for adults with asthma; Thorax 2000;55:566-573

ਇਸਨੂੰ ਵਰਤੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਆਓ ਨਾ!

ਤੁਹਾਡੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਗਾਈਡ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਅਸਥਮਾ ਨਰਸ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਕਾਰਨ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਤਜਵੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਗਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- 1 **ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ** – ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਮੁਹਰਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਲੈ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੇਬਲੈਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- 2 **ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ** – ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਇਲ 'ਤੇ ਰਿਮਾਇੰਡਰ ਲਗਾਓ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼-ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਦਮੇ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਦਾਂ ਚਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- 3 **ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ** – ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਤੋਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੈਨਰ ਵਜੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਰਚਾ ਆਪਣੇ ਬੈਗ, ਡੈਸਕ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੇ ਗਲੱਵ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- 4 **ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਮੁੱਖ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਫੋਟੋ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ** – ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲੱਗਣ ਤਾਂ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- 5 **ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਰੇਕ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ A&E/ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਸਮੇਤ - ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ**। ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਅਸਥਮਾ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸੁਝਾਅ ਮੰਗੋ।

ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਦੀ ਇਲਾਜ ਤਜਵੀਜ਼

ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਅਸਥਮਾ ਨਰਸ ਨਾਲ ਭਰੋ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਮੇ ਲਈ ਲਿਖਤੀ ਇਲਾਜ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ*

ਨਾਮ ਅਤੇ ਮਿਤੀ:



ਦਮੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ? ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀਆਂ ਮਿੱਤਰਤਾਪੂਰਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ **0300 222 5800**

ਨੰਬਰ ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ (ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5; ਸੋਮ - ਸ਼ੁੱਕਰ)

www.asthma.org.uk



ਦਮੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇਖਭਾਲ:

ਮੇਰਾ ਨਿੱਜੀ ਬਿਹਤਰੀਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਹਾਓ ਹੈ:

ਮੇਰਾ ਰੋਕਮਈ ਇਨਹੋਲਰ (ਨਾਮ/ਰੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ):

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰੋਕਮਈ ਇਨਹੋਲਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਪੱਛ ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪੱਛ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ।

ਮੇਰਾ ਰਾਹਤ ਇਨਹੋਲਰ (ਨਾਮ/ਰੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ):

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਰਾਹਤ ਇਨਹੋਲਰ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰਾਹਤ ਇਨਹੋਲਰ ਦੇ ਪੱਛ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ:

- ਮੈਂ ਸਾਂ-ਸਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ
- ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਮੈਂ ਖਾਂਸੀ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।

ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ:

ਇਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ/ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਸਨ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 12 ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰਾਹਤ ਇਨਹੋਲਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਅਸਥਮਾ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਅਲਰਜੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਕ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਮਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜਦ ਮੇਰੀ ਤਬੀਅਤ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ:

- ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ (ਸਾਂ-ਸਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਘੁੱਟਣ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਖਾਂਸੀ ਹੋਣੀ)
- ਮੈਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਪੈਂਦਾ/ਪੈਂਦੀ ਹਾਂ
- ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਮੇਰੀਆਂ ਆਮ ਰੋਜ਼-ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ, ਕਸਰਤ 'ਤੇ)
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰਾਹਤ ਇਨਹੋਲਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਵਰਤ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ
- ਮੇਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਹਾਓ (ਪੀਕ ਫਲੋ) ਘੱਟ ਕੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਇਹ ਉਹ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਮੇ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਪਾਉਣ ਲਈ ਫੇਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ:

1 ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਰੋਕਮਈ ਇਨਹੋਲਰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦਾ ਰਿਹਾ/ਵਰਤਦੀ ਰਹੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਬਕਾਇਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਾਂ:

ਮੇਰੀ ਰੋਕਮਈ ਇਨਹੋਲਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਪੱਛ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵਾਰੀ ਕਰ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਹਾਓ ਆਮ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ

ਮੇਰੇ ਰਾਹਤ ਇਨਹੋਲਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਲਵੋ (ਹਰੇਕ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਪੱਛ)

ਜ਼ਰੂਰੀ! ਜੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਅਸਥਮਾ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਬੋਹਦ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਵੋ।

2 ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਲੋਨ ਗੋਲੀਆਂ (ਸਟੀਰੋਇਡ ਗੋਲੀਆਂ) ਘਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਲੋਨ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.

ਮਾਤਰਾ ਲਵੋ (ਜੇ x 5 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਹੈ) ਅਤੇ ਫੇਰ ਦੁਬਾਰਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ, ਲਵੋ।

ਜ਼ਰੂਰੀ! ਮੇਰੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਅਸਥਮਾ ਨਰਸ ਨੂੰ ਅੱਜ ਹੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਮੈਂ ਸਟੀਰੋਇਡ ਲੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਵੋ।



ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੇ:

- ਮੇਰਾ ਰਾਹਤ ਇਨਹੋਲਰ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹਰੇਕ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਈ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਂ-ਸਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੁਟਨ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਸੀ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ
- ਮੇਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਹਾਓ (ਪੀਕ ਫਲੋ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ



ਇਹ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਹੁਣੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

1 ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਜਾਓ - ਲੇਟੇ ਨਾ। ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

2 ਹਰੇਕ 30 ਤੋਂ 60 ਸੰਕਿਟ ਬਾਅਦ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 10 ਪੱਛਾਂ ਤੱਕ, ਮੇਰੇ ਰਾਹਤ ਇਨਹੋਲਰ ਦਾ ਇੱਕ ਪੱਛ ਲਵੋ

3 A) ਜੇ ਆਪਣੇ ਇਨਹੋਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ

B) ਜੇ ਮੈਂ 10 ਪੱਛਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ

C) ਜੇ ਮੈਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ: ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਅਸਥਮਾ ਨਰਸ ਨਾਲ ਉਸੇ ਦਿਨ ਬੋਹਦ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਵੋ

999 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਕਦਮ **2** ਦੁਹਰਾਓ

ਜੇ ਮੈਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਦੀ ਬੋਹਦ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈ ਲਈ ਹੋ:

- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਬਰਾਬ ਲਈ ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਲੋਨ (prednisolone) ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ
- ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਅਸਥਮਾ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਮੁਤਾਬਕ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ! ਦਮੇ ਦੇ ਹਮਲੇ ਬਾਰੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ SMART ਜਾਂ MART ਇਲਾਜ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ SMART ਜਾਂ MART ਇਲਾਜ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਮੇ ਦੇ ਹਮਲੇ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਅਸਥਮਾ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।