



آپ کا AIR استہمہ ایکشن پلان

اس پلان کا استعمال کیسے کریں۔

- 1 اسے کہیں آسانی سے ملنے والی جگہ پر جیسے اپنے فریج کے دروازے، نوٹس بورڈ، یا بیڈ سائڈ ٹیبل پر رکھیں۔
- 2 اسے اپنے موبائل فون یا ٹیبلیٹ پر رکھیں تاکہ آپ جہاں کہیں بھی ہوں اسے چیک کر سکیں۔
- 3 اسے اپنے فیملی، دوستوں، یا ایسے فرد کے ساتھ شیئر کریں جس کے ساتھ آپ رہتے ہیں تاکہ وہ جانیں کہ آپ کی مدد کیسے کی جائیں۔
- 4 اسے ہر ایک استہمہ اپائنمنٹ پر لے جائیں۔ اگر آپ کے لیے ان کا مشورہ تبدیل ہوتا ہے تو اپنے ڈاکٹر، نرس، یا صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور سے اپنے پلان کو اپ ڈیٹ کرنے کے لیے کہیں۔

استہمہ + لنگ یو کے سے مزید مشورے + مدد حاصل کریں۔

اپنے استہمہ کو مینج کرنے کے بارے میں ریسیپیٹری نرس اسپیشلسٹ سے بات کریں: **0300 222 5800** (پیر سے جمعہ، صبح 9 بجے تا شام 5 بجے تک) ہماری ریسیپیٹری نرس اسپیشلسٹ کو واٹس ایپ: **07999 377 775** پر میسج کریں

ہماری ویب سائٹ پر مزید معلومات حاصل کریں
AsthmaAndLung.org.uk/AIR

ہمارے AIR انہیلر کا استعمال کیسے کریں یہ جاننے کے لیے ہماری انہیلر ویڈیوز دیکھیں:
AsthmaAndLung.org.uk/inhaler-videos



استہمہ سے متعلق سوالات

ہماری ریسیپیٹری نرس اسپیشلسٹ سے پوچھیں **0300 222 5800**
پر کال کریں واٹس ایپ **07999 377 775**
(پیر سے جمعہ، صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک)

نام اور تاریخ:

میرا استہمہ اچانک شروع ہوتا ہے۔

میرا استہمہ اچانک شروع ہوتا ہے اور میں اس کو مینج کرنے کے لیے کیا کرتا ہوں۔

مثال کے طور پر: کاہی بخار۔ میں اینٹی بیٹامائن لیتا ہوں؛ آلودگی والے سڑکوں سے بچتا ہوں۔

میرے استہمہ کا جائزہ

مجھے ہر سال کم از کم ایک معمول کا استہمہ جائزہ کرانا چاہیے، چاہے مجھ میں کبھی کبھار ہی استہمہ کے علامات دیکھائی دیتے ہوں۔ میں لاؤں گا:

- my AIR asthma action plan to see if it needs updating
- میرا AIR انہیلر یہ چیک کرنے کے لیے کہ میں اسے صحیح طریقے سے استعمال کر رہا ہوں۔
- اگر میں استعمال کرتا ہوں تو میرا پیک فلو میٹر
- میرے استہمہ کے بارے میں میرے سوالات۔

اگلی استہمہ جائزے کی تاریخ:

جی پی/نرس/صحت کی دیکھ بھال پیشہ ورانہ رابطے کی تفصیلات

نام:

فون نمبر:

وقت سے باہر رابطہ نمبر (اپنے جی پی سر جری سے پوچھیں کہ جب وہ بند ہوں تو کس کو کال کرنا ہے)

نام:

فون نمبر:

میں تخلیق کردہ: 2027 میں اگلا جائزہ 2024

Asthma and Lung UK، ایک خیرات کمیٹی جو کمیٹی رجسٹریشن نمبر 01863614 کے ساتھ ضمانت کے ساتھ محدود ہے، انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ چیریٹی نمبر 326730 کے ساتھ، اسکاٹ لینڈ میں SC038415، اور آئرلینڈ میں 1177 ہے۔

میرا AIR (اینٹی انفلامیٹری ریلیور) انہیلر میں شامل ہے:

- میرے ایئر ویز میں سوزش کے علاج کے لیے ایک اسٹیروائڈ دو
- میرے ایئر ویز کو کھولنے کے لیے فارموٹیرول نامی ایک ریلیور دو۔
- میرے AIR انہیلر کو کہا جاتا ہے (نام داخل کریں)

میں ہر روز اپنا AIR انہیلر اپنے ساتھ رکھتا ہوں تاکہ اگر مجھے استہمہ کی علامات ہونے پر میں اس کا استعمال کر سکوں۔

میں اپنے AIR انہیلر کا ایک کھلیتا ہوں اگر:

- مجھے گھر گھراہٹ ہو رہی ہے
- میرے سینہ میں جکڑن محسوس ہو رہی ہے
- مجھے سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہے
- مجھے کھانسی آ رہی ہے۔
- اگر کچھ منٹوں کے بعد بھی میرے علامات میں سدھار نہیں ہوتا ہے، تو میں ایک اور کش لے سکتا ہوں۔

مجھے ایک وقت میں زیادہ کش نہیں لینا چاہئے۔

میں ضرورت کے مطابق اپنا AIR انہیلر استعمال کرنا جاری رکھ سکتا ہوں اگر:

- مجھے دن میں استہمہ کے بہت کم یا کوئی بھی علامات نہیں محسوس ہوتے ہیں، اور رات میں کوئی بھی نہیں ہوتے ہے۔
 - میں وہ سب کچھ کر سکتا ہوں جو میں عام طور پر کرتا ہوں (جیسے کام کرنا، فعال رہنا، سماجی میل جھول)۔
 - میرا پیک اسکور اس پر یا اس کے آس پاس رہتا ہے -
 - مجھے میرے AIR انہیلر کا استعمال صرف کبھی کبھار ہی کرنا پڑتا ہے، جیسا کہ میرے جی پی یا نرس نے مشورہ دیا ہے۔
- ہر روز میرے استہمہ کو مینج کرنے کے لئے دیگر مشورے:

اگر مجھے بدتر محسوس ہوتا ہے تو مجھے جلد از جلد اپنے ڈاکٹر، نرس یا دیگر صحت سے متعلق پیشہ ور سے رابطہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر مجھے ان میں سے کوئی بھی آثار اور علامات ہو تو مجھے ان سے رابطہ کرنا چاہیے:

- میرے علامات بدتر ہوتے جا رہے ہیں (گھر گھراہٹ، سینہ میں جکڑن، سانس لینے میں دشواری محسوس کرنا، کھانسی)
- میرے علامات مجھے رات میں جگا رہے ہیں۔
- میرے علامات میری روزمرہ کی زندگی (کام کرنا، ملنا جھلنا) کو متاثر کر رہے ہیں۔
- میرا پیک فلو اسکور نیچے چلا گیا ہے:

مجھے جلد از جلد اپنے جی پی، نرس یا ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے بھی رابطہ کرنا چاہیے اگر:

مجھے ایک دن میں باقاعدگی سے کش یا اس سے زیادہ AIR انہیلر استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

میرے AIR انہیلر کی زیادہ سے زیادہ یومیہ خوراک پفس

اگر میرا استہمہ بدتر ہو جائے تو کیا کرنا چاہیے اس کے بارے میں میرے ڈاکٹر، استہمہ نرس یا ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے دیگر مشورے:

اگر مجھے ان میں سے کچھ بھی ہو رہا ہوں تو مجھے استہمہ کا اٹیک آرہا ہے:

- میرا AIR انہیلر مدد نہیں کر رہا ہے۔
- مجھے چلنا یا بات کرنا مشکل لگ رہا ہے۔
- مجھے سانس لینا مشکل لگ رہا ہے۔
- میں بہت زیادہ گھر گھراہٹ کر رہا ہوں، یا میرے سینہ میں جکڑن محسوس ہو رہی ہے، یا مجھے بہت کھانسی ہو رہی ہے۔
- میرا پیک فلو اسکور نیچے ہے:

استہمہ کا اٹیک آنے پر کیا کریں۔

1. سیدھا بیٹھیں۔ پرسکون رہنے کی کوشش کریں
2. اپنے AIR انہیلر کا ایک کش ہر 1 سے 3 منٹ میں لیں ایسے چھ کش لیں
3. اگر آپ کو تکلیف محسوس ہو رہی ہے یا چھ کش کے بعد بھی آپ بہتر محسوس نہیں کر رہے ہیں تو ایمبولینس کے لیے 999 پر کال کریں۔
4. اگر 10 منٹ کے بعد بھی ایمبولینس نہیں آتی ہے اور آپ کی علامات میں بہتری نہیں آ رہی ہے، تو مرحلہ 2.5 دہرائیں۔
5. اگر مرحلہ 2 کو دہرانے کے بعد بھی آپ کے علامات بہتر نہیں ہوتے ہیں، اور ایمبولینس بھی نہیں آتی ہے، تو فوری طور پر دوبارہ 999 پر رابطہ کریں۔
6. اگر آپ کے پاس اپنا AIR انہیلر نہیں ہے تو 999 پر کال کریں۔

استہمہ اٹیک کے بعد

یہ یقینی بنانے کے لئے کہ آپ اچھی طرح سے صحت یاب ہو گئے ہیں اور استہمہ کے مزید اٹیک کو روکنے کے لئے اس مشورے پر عمل کریں:

- اگر آپ نے اپنے گھر پر ہی استہمہ کے اٹیک سے نمٹا ہے تو، آج ہی اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔
- اگر آپ کا ہسپتال میں علاج ہوا ہے تو، ڈسچارج ہونے کے 48 گھنٹوں کے اندر اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔
- اگر آپ بہتر محسوس کرنے لگیں تو بھی ان کے ذریعے سے تجویز کردہ دوائیاں لینا بند نہ کریں۔
- اگر علاج کے بعد بھی آپ کی حالت میں سدھار نہیں ہوتا ہے، تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر، نرس یا دیگر صحت سے متعلق پیشہ ور سے بات کریں۔