

ਮੇਰੇ ਅਸਥਮਾ ਟਿਰਗਰ

ਹਰ ਦਿਨ ਮੇਰੀ ਅਸਥਮਾ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਟਿਰਗਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਐਲਰਜੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਬਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਦੌਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਅਸਥਮਾ ਸਮੀਖਿਆ

ਮੈਂਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਨਿਯਮਿਤ ਅਸਥਮਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ:

- ਮੇਰਾ ਕਾਰਵਾਈ ਪਲਾਨ ਇਹ ਵਿਖਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਲੈ ਕੇ ਆਵਾਂਗਾ/ਗੀ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਹੇਲਰ ਅਤੇ ਸਪੇਸਰ ਹੈ, ਉਹ ਲੈ ਕੇ ਆਵਾਂਗਾ/ਗੀ, ਇਹ ਜਾਂਚਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸਰਵੋਤਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ
- ਮੇਰੀ ਪੀਕ ਫਲੋਅ ਮੀਟਰ ਲੈ ਕੇ ਆਵਾਂਗਾ/ਆਵਾਂਗੀ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕੋਈ ਵਰਤਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ
- ਮੇਰੇ ਅਸਥਮਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ।

ਅਗਲੀ ਅਸਥਮਾ ਸਮੀਖਿਆ ਮਿਤੀ:

GP/ਅਸਥਮਾ ਨਰਸ ਦਾ ਸੰਪਰਕ

ਨਾਮ:

ਫੋਨ ਨੰਬਰ:

ਆਉਟ-ਆਫ਼-ਆਰਜ਼ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ (ਆਪਣੇ GP ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਬੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ)

ਨਾਮ:

ਫੋਨ ਨੰਬਰ:

ਪਿਛਲੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀ 2021; ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ 2024.

ਅਸਥਮਾ ਅਤੇ ਲੰਗ UK, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 326730, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ SC038415 ਅਤੇ ਆਇਲ ਆਫ਼ ਮੈਨ ਵਿੱਚ 1177 ਨਾਲ ਕੰਪਨੀ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 01863614 ਨਾਲ ਗਾਰੰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਦਾਨੀ ਕੰਪਨੀ ਇੰਸਟਿਟਿਊਟ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਲਿਖਤੀ ਅਸਥਮਾ ਕਾਰਵਾਈ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- 1 ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੋਂ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਵੇ – **ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਰਜ਼ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ, ਨੌਟਿਸ ਬੋਰਡ ਜਾਂ ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਟੇਬਲ।**
- 2 **ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ** – ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਵੇਖ ਸਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣ ਸਕਣ ਕਿ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਿਗੜਨ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 3 **ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ** – ਇਸ ਨੂੰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨੋਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਰਿਮਾਇੰਡਰ ਲਾਓ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਸਥਮਾ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੱਛਣ ਬਿਗੜਨ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- 4 **ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਥਮਾ ਦੀ ਹਰੇਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ** – ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਅਸਥਮਾ ਨਰਸ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਸਲਾਹ + ਅਸਥਮਾ ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ + ਲੰਗ UK ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਰੇਸਪਾਇਰੇਟਰੀ ਨਰਸ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:
0300 222 5800

ਖ਼ਬਰਾਂ, ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ:
AsthmaAndLung.org.uk

WhatsApp 'ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਹਰ ਅਸਥਮਾ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ:
07999 377 775

ਆਪਣੇ ਅਸਥਮਾ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅਵਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਸਾਨੂੰ ਫੇਸਬੁੱਕ 'ਤੇ ਫਾਲੋ ਕਰੋ:
facebook.com/AsthmaLungUK

ਅਸਥਮਾ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ?

ਸਾਡੀਆਂ ਰੇਸਪਾਇਰੇਟਰੀ ਨਰਸ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ **0300 222 5800** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ **07999 377 775** 'ਤੇ WhatsApp ਕਰੋ (ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, 9am-5pm)



ਬਾਲਗ ਅਸਥਮਾ ਕਾਰਵਾਈ ਪਲਾਨ

ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਭਰੋ

ਨਾਮ ਅਤੇ ਮਿਤੀ:

1 ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਸਥਮਾ ਦੇਖਭਾਲ:

ਮੇਰਾ ਅਸਥਮਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਇਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਰੂਟੀਨ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ/ਉਦੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 12 ਹਫ਼ਤੇ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਅਸਥਮਾ ਨਰਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਮੇਰਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਰਵੇਤਮ ਪੀਕ ਫਲੋਮ ਹੈ:

ਮੇਰਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਅਸਥਮਾ ਰੂਟੀਨ:

ਮੇਰਾ ਪਿਰਵੈਟਰ ਇਨਹੇਲਰ (ਨਾਮ/ਰੰਗ ਲਿਖੋ):

ਮੈਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਹਰ ਦਿਨ ਆਪਣਾ ਪਿਰਵੈਟਰ ਇਨਹੇਲਰ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਪਫ਼

ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੈਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।

ਮੇਰਾ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ (ਨਾਮ/ਰੰਗ ਪਾਓ):

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਉਦੋਂ ਲੈਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦਾ/ਦੇ ਪਫ਼ ਲੈਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ:

- ਮੈਨੂੰ ਘਰਘਰਾਹਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ
- ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਸਾਂਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ
- ਮੈਨੂੰ ਖੰਘ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ

ਜੇਕਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਸਪੇਸਰ, ਪੀਕ ਫਲੋਮ ਮੀਟਰ) ਮੈਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਅਸਥਮਾ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ:

2 ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਰਾਬ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ:

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਅਸਥਮਾ ਸਖਿਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ:

- ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਿਸ ਆ ਰਹੇ ਹਨ (ਘਰਘਰਾਹਟ, ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ, ਸਾਂਹ ਫੁੱਲਣਾ, ਖੰਘ)।
- ਮੈਂ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਜਾਗ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।
- ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਮੇਰੀਆਂ ਆਮ ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ 'ਤੇ, ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ) ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।
- ਮੇਰਾ ਪੀਕ ਫਲੋਮ ਹੇਠਾਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ:



ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ! ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭਾਗ 3 ਵੇਖੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ:

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਿਰਵੈਟਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗਾ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ:

- ਮੇਰੇ ਪਰਿਵੈਟਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਪਫ਼ ਵਾਰ ਤੱਕ ਵਧਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪੀਕ ਫਲੋਮ ਮੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਸਰਵੇਤਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਆ ਜਾਵੇ।
- ਮੇਰਾ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ (ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਪਫ਼ ਤੱਕ) ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।



ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ! ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਬ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਮੇਰੇ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ GP ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ (ਜਿਵੇਂ MART ਜਾਂ ਰੈਸਕਿਊ ਸਟੇਰੋਇਡ ਟੈਬਲੇਟ):

3 ਅਸਥਮਾ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ:

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਅਸਥਮਾ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਮੇਰਾ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਸਾਂਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਬਹੁਤ ਕਸੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੰਘ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਮੇਰਾ ਪੀਕ ਫਲੋਮ ਹੇਠਾਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ:

ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰੀਏ?

1. ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ – ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੀਲਾ) ਦਾ ਇੱਕ ਪਫ਼ ਹਰ 30-60 ਸਕਿੰਟ ਵਿੱਚ 10 ਪਫ਼ ਤੱਕ ਲਓ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 10 ਪਫ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ **ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਾਸਤੇ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।**
4. ਜੇਕਰ 10 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨਹੀਂ ਆਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਦਮ 2 ਦੁਹਰਾਓ।
5. ਜੇਕਰ ਕਦਮ 2 ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ, ਤਾਂ **ਤੁਰੰਤ 999 'ਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।**

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ **MART** ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਇਹ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਅਸਥਮਾ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਖੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣਾ GP ਵਿਖਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਵਿਖਾਓ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਖ਼ਤਮ ਨਾ ਕਰੋ, ਚਾਹੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਵਿਖਾਓ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ MART 'ਤੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: