

میرے دم دے محرکات

آپنی دم دی دوائی روزانہ لین دے کارن ایناں محرکات دے خلاف ردعمل کم کرن اچ مدد ملے گی۔ جدوں تیکر ممکن ہووے ایناں توں بچنا وی مدد کرے گا۔

الرجی آلے لوکاں نوں بہتا محتاط ہوون دی لوڑ اے کیوں جے دم دا حملہ زیادہ شدید ہو سکدا اے۔

میرے دم دا چیزا

ہر سال میرا گھٹ توں گھٹ اک دم دا چیزا ہونا چاہیدا۔ میں لاواں گا/گی:

- اپنا لائحہ عمل ایہہ ویکھن لئی کہ اینوں اپ ڈیٹ کرن دی لوڑ اے
- کوئی وی انہیلر لے اسپیسر میں ویکھنا اے کہ میں اوناں نوں درست طرحاں لے ودھیا انداز اچ ورت رسیا/رئی آن
- اپنا پیک فلو میٹر جے میں ورتدا آن
- اپنے دم دے بارے کوئی وی سوالات لے اوبدے نال کیس طراں نہڑیا جائے۔

اگلے دم دے چیزے دی تریخ:

GP/دم دی نرس دا رابطہ

..... ناس:

..... فون نمبر:

اوقات دے علاوہ رابطہ نمبر (آپنی GP سرجری توں پچھو کہ اوناں دے بعد کرن دے بعد کتوں کال کراں)

..... ناس:

..... فون نمبر:

آخری واری چیزا لینا گیا لے اپ ڈیٹ کیتا گیا 2021: اگلا چیزا 2024۔

Asthma and Lung UK، 01863614 دے رجسٹریشن نمبر نال برطانیہ لے ویلز اچ 326730 اسکات لینڈ اچ Isle of Man لے 1177 خیراتی رجسٹریشن نمبر نال اک چورٹیل کمیٹی لیمیٹڈ کمیٹی اے۔

اینوں کیویں ورتاں

تھاڈا لکھیا ہویا دم دا لائحہ عمل تھاڈے دم نوں ہران اچ تھاڈی مدد کر سکدا اے۔ ایہدوں توں بہتا فیدا چکن لئی تسی کر سکدے او:

1 اینوں کدھرے آسانی نال لبھن آلی تھان لے رکھو - اپنے فرج دے دروازے، نوٹس بورڈ یا بیڈ سائڈ آلے میز اچ۔

2 اپنے موبائل فون یا ٹیبلیٹ اچ ایہدی اک تصویر رکھو - تاں جے تسی کدھرے وی ہوو ایہدی جانچ کر سکو۔ تسی اینوں کئی دے فرد یا دوست نوں وی گھل سکدے او، تاں جے تھاڈے دم دی علامتاں شدید ہوون دی صورت اچ اوناں نوں پتہ ہووے کہ کیہ کرنا اے۔

3 باقاعدگی نال ایہدے نال چیک ان کرو - اپنے کیلنڈر لے نوٹ رکھو یا اونوں پڑھن لئی اپنے فون لے ماہانہ یاد دہانی لاؤ۔ کیہ تھانوں اپنی روزانہ دم دے دوائی لینا یاد رہندا اے؟ کیہ تسی جانڈے او کہ جے تھاڈی علامتاں شدید ہو جانڈی نیں لے کیہ کرنا اے؟

4 اینوں ہر دمہ اپائنٹمنٹ لے لے جاؤ - بشمول ہسپتال دی اپائنٹمنٹس دے۔ جے تھاڈے GP یا دم دی نرس دی تھاڈے بارے صلاح بدل جانڈی اے لے فیر اوناں نوں اینوں اپ ڈیٹ کرن دا آکھو۔

ہور صلاح حاصل کرو + دم دے توں مدد Lung UK +

سہاڈی دم دی ماہر نرساں نوں
WhatsApp لے سنیا گھلو:
07999 377 775

آپنی دم نوں سانہن بارے تنفس دی ماہر
نرس نال گل کرو: 0300 222 5800

آپنی دم بارے خبراں لے ٹیس لئی سہانوں
Facebook لے فالو کرو:

[facebook.com/AsthmaLungUK](https://www.facebook.com/AsthmaLungUK)

خبراں، صلاح لے ڈاؤن لوڈ معلومات حاصل
کرو:

[AsthmaAndLung.org.uk](https://www.AsthmaAndLung.org.uk)

دم دے سوالات

آپنی تنفس دی ماہر نرس کولوں پچھو
کال کرو 0300 222 5800
WhatsApp 07999 377 775
(پیر - جمعہ، 9am-5pm)

ناس لے تریخ:

بالغیاں دا دم دا لائحہ عمل

آپنی GP یا نرس نال رل کے اینوں پر کرو

ASTHMA+
LUNG UK

1 ہر روز دمہ خیال رکھدا اے:

میرے دمہ دا اچھا انتظام کیتا جا رہا اے:

- ایس روزانہ دے معمول نال مینوں توقع/امید کرنی چاہیدی اے کہ کوئی علامتاں نئیں ہوون گیان۔
- جے میرے اچ کوئی علامتاں نئیں ظاہر ہوندىاں مینوں گھٹ توں گھٹ 12 ہفتیاں لئی اپنے ریلیور انہیلر دی لوڑ نئیں پیندی، تے فیر میں اپنے GP یا دمہ دی نرس نوں آپنی دوائیاں دا جیزا لین لئی آکھ سکدا اں کہ شاید او خوراک گھٹ کر سکن۔
- میرا ذاتی بہترین پیک فلو اے:

میرا دمہ دے روزانہ دا معمول:

میرا تدارکی انہیلر (نال / رنگ لکھو):

بھانویں میں چنگا محسوس کراں فیر وی مینوں آپنا تدارکی انہیلر روزانہ لین دی لوڑ اے۔

میں پف (پفس) صبح

اتے رات نوں پف (پفس) لیندے اں۔

میرا ریلیور انہیلر (نال / رنگ لکھو):

میں آپنا ریلیور انہیلر صرف لوڑ پین تے لیندا اں

..... جے ایناں وچوں کوئی وی شیواں ہوندىاں نیں میں اپنے ریلیور

انہیلر دے پف (پفس) لیندا/لیندی اں:

- میرے ساہ اچ کھڑکھڑاہٹ ہو رہی اے
- میرے سینے وچ تنگی محسوس ہوندى اے
- مینوں ساہ لین وچ دشواری ہو رہی اے
- مینوں کھنگ ہو رہی اے

دوجیاں دوائیاں اتے آلات (مثلاً اسپیسر، پیک فلو میٹر) جیہڑی میں اپنے دمہ لئی ہر روز ورتدا اں:

2 جدوں میں برا محسوس کر دا / کردے اں:

جے میں ایناں وچوں کسے دا تجربہ کر رہا اں تاں میرا دمہ خراب ہو رہا اے:

- میری علامتاں واپس آئی نیں (ساہ اچ کھڑکھڑاہٹ میرے سینے اچ گھٹن، ساہ پھولنا، کھنگ)۔
- میری علامتاں میری روز مرہ سرگرمیاں (مثلاً کم دی تھان، ورزش) خلل پیدا کر رہی نیں۔
- میں آپنا ریلیور انہیلر ہفتے اچ تین یا ہور واری ورت رہا اں۔
- میرے پیک فلو دے قطرے کم ہو گئے نیں۔

ضروری! جے تھانوں اپنے ریلیور انہیلر دی ہر چار گھنٹے توں ودھ لوڑ بیندی اے تے فیر تھانوں ہن ہنگامی کارروائی کرن دی لوڑ اے۔ سیکشن 3 ملاحظہ کرو۔



میں اپنے دمہ تے قابو پان واسطے کیہہ کر سکدا اں:

جے میں آپنا تدارکی انہیلر نئیں ورت رہا، میں اینوں اک وای فیر باقاعدگی نال ورتنا شروع کر دیاں گا یا جے میں اینوں ورت رہا اں:

- اپنے تدارکی انہیلر دی مقدار اوس ویلے تیکر دن اچ پفس واری تیکر ودھا دیو جدوں تیکر میری علامتاں ختم نئیں ہو جاندىاں اتے میرا فلو بیک واپس نئیں آ جاندا اے۔
- ضرورت دے مطابق اپنے ریلیور انہیلر دے تیکر پفس ہر چار گھنٹے اچ لوو۔
- جدوں بار جاؤ تے آپنا ریلیور انہیلر اپنے نال لے کے جاؤ۔

ضروری! جے تھادی بیماری شدید ہو جاندى اے یا تسی ست دنوں دے بعد صحتیاب نئیں ہوندىے تے ڈاکٹر یا نرس نوں 24 گھنٹیاں دے اندر دکھاؤ۔



جے میرا دمہ شدید ہو جاندا اے (مثلاً MART یا نجات دہندہ سٹیرائڈ دی گولیاں) تے فیر کیہہ کراں دے بارے میرے GP ولوں ہور صلاح:

3 دمہ دے حملے اچ:

میرے تے دمہ دا حملہ ہو جاندا اے جے مینوں ایناں وچوں کسے دا سامنا کرنا پئے رہا اے:

- میرا ریلیور انہیلر مدد نہیں دے رہا یا مینوں ابھدی ہر چار گھنٹیاں توں پہلاں لوڑ اے۔
- مینوں گل کرنا یا ترنا مشکل لگدا اے۔
- مینوں ساہ لین اچ دشواری ہوندى اے۔
- میرے ساہ اچ بہوں زیادہ کھڑکھڑاہٹ اے، یا میرے ساہ اچ بہوں گھٹن اے یا مینوں بہوں زیادہ کھنگ ہو رہی اے۔
- میرا پیک فلو تھلے اے:

دمہ دے حملے اچ کیہہ کراں

1. سیدھ بھووو - پرسکون رہن دی کوشش کرو۔
2. 10 پفس تیکر ہر 30 تا 60 سیکنڈ اچ آپنا ریلیور انہیلر (عام طور تے نیلا) دا اک پف لیو۔
3. جے کسے مقام تے تھانوں طبیعت زیادہ خراب محسوس ہوندى اے یا 10 پفس دے بعد تھانوں چنگا محسوس نئیں ہوندا تے فیر ایمبولینس لئی 999 کال کرو۔
4. جے ایمبولینس 10 منٹاں بعد نئیں آندی اے تھادی علامتاں بہتر نئیں ہو رہیاں تے مرحلہ 2 نوں دوبراؤ۔
5. جے مرحلہ 2 دوبراں دے بعد وی تھادی علامتاں بہتر نئیں ہوندىاں، اتے ایمبولینس وی بلے نئیں آئی، فوری طور تے 999 تے اک واری فیر رابطہ کرو۔

ضروری گل: جے تسی MART انہیلر ورتدیے او تے فیر ایس دمہ دے حملے لئی صلاح دا تھادیے تے اطلاق نئیں ہوندا۔

دمہ دے حملے دے بعد

- جے تسی گھر اچ اپنے دمہ دے حملے توں بڑھے او، اچ ای اپنے GP نوں دکھاؤ۔
- جے تھادی علاج ہسپتال اچ ہویا سی، تے فیر ڈسچارج ہوون دے 48 گھنٹیاں دے اندر اپنے GP نوں دکھاؤ۔
- اوناں دی تجویز کیتی ہوئی دوائیاں پوری کرو، بھانویں تسی چنگا محسوس کرنا شروع کر دیو۔
- جے تسی علاج دے بعد چنگے نئیں ہوندىے او، تے فیر اپنے GP نوں فوری طور تے دکھاؤ۔
- جے میں MART اتے اں تے دمہ دے حملے اچ کیہہ کراں: