



6-18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦਮਾ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਨਾਮ: _____ ਤਰੀਕ: _____

ਪ੍ਰੋਕਟੀਸ਼ਨਰ: _____ ਸੰਪਰਕ #: _____

ਹਰਾ ਖੇਤਰ - ਵਧੀਆ | ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਦਮਾ



- ☐ ਮੈ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਸੌ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ/ਦੀ
- ☐ ਮੈ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ (ਕੋਈ ਖੰਘ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਨਹੀਂ)
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਰੈਗੂਲਰ ਰਿਲੀਵਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ☐ ਮੈ ਫੁਰਤੀਲਾ/ਲੀ ਹਾਂ/ਖੇਡ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੰਟਰੋਲਰ - ਸਾਹ ਮਾਰਗ ਦੀ ਸੇਜ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਦਵਾਈ (ਰੰਗ):

	ਪਫ਼/ਖ਼ੁਰਾਕ	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ

ਦਮੇ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਵੋ।



ਰਿਲੀਵਰ - ਜਿਵੇਂ ਤੰਗ ਸਾਹ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖੋਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ

ਦਵਾਈ (ਰੰਗ):

	ਪਫ਼/ਖ਼ੁਰਾਕ	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ

- ☐ ਜੁਕਾਮ ਹੋਣਾ
- ☐ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ
- ☐ ਖੇਡ ਅਤੇ ਆਮ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਲੱਛਣ
- ☐ ਰਿਲੀਵਰ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਵਰਤਣਾ

ਪੀਲਾ ਖੇਤਰ - ਸਾਵਧਾਨ | ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ - ਭੜਕ ਉਠੋ



ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੰਟਰੋਲਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ - ਸਾਹ ਮਾਰਗ ਦੀ ਸੇਜ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਦਵਾਈ (ਰੰਗ):

	ਪਫ਼/ਖ਼ੁਰਾਕ	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ

ਰਿਲੀਵਰ - ਜਿਵੇਂ ਤੰਗ ਸਾਹ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖੋਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ

ਦਵਾਈ (ਰੰਗ):

	ਪਫ਼/ਖ਼ੁਰਾਕ	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ

- ☐ ਪਸਲੀਆਂ ਵਿਚਲੀ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਤਲ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਧੱਸਣਾ
- ☐ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ
- ☐ ਜੇ ਰਿਲੀਵਰ ਦਵਾਈ 4 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸਥਾਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ
- ☐ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ☐ ਨੀਲੇ/ਸਲੇਟੀ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਨਹੁੰ



ਜੇ ਰਿਲੀਵਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਹਰ 4 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਲਾਲ ਖੇਤਰ - ਖ਼ਤਰਾ | ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ - ਮਦਦ ਲਵੋ



ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

911 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂਦਿਆਂ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹਰ 20 ਮਿੰਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਪੇਸਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਰਿਲੀਵਰ ਦਵਾਈ ਦੇ 5 ਪੱਛ ਦਿਓ। ਜੇ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਦੁਹਰਾਓ।



ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ, ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ 3 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਲਈ, 8-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਦਮੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਟੀਚੇ

ਟਰਿਗਰਜ਼ (ਕਾਰਣ)

ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਜਲਨ (ਜਾਂ ਕਸਟ) ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਨੂੰ ਟਰਿਗਰਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਟਰਿਗਰਜ਼ ਦਮੇ ਨੂੰ ਭੜਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਟਰਿਗਰਜ਼, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਗੋਲਾ ਬਣਾਓ:



ਕਸਰਤ

ਹੋਰ ਟਰਿਗਰਜ਼

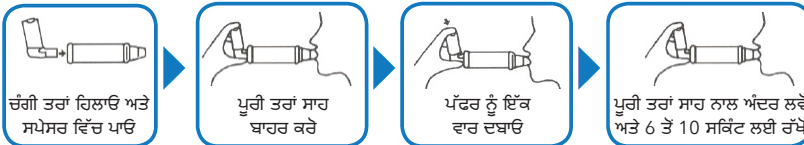
ਨਿਯਮਤ ਖੇਡ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਦਮਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ (ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ) ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਦਮਾ ਕਲੀਨਿਕ ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਜੰਤਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ



ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਊਥਪੀਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਪੇਸਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੀਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਇਨਹੇਲਰ (ਪਫ਼ਰ) ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਉਮਰ: 5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ*



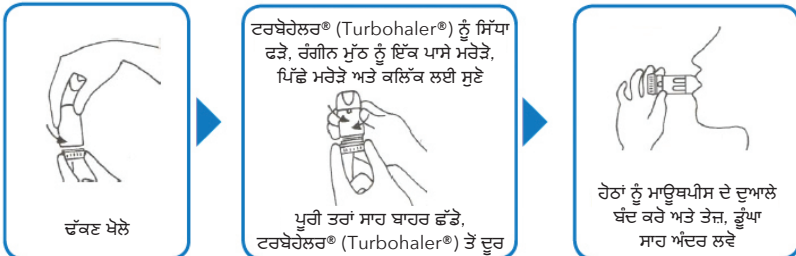
- ਜੇ ਇਕ ਹੋਰ ਪੱਢ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ 30 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ
- ਪ੍ਰਿਵੈਂਟਰ / ਕੰਟਰੋਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਧੋਵੋ
- ਜੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ 6-10 ਵਾਰ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ

* ਜੇ ਉਹ ਢੁੱਖੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਟਰਬੋਹੇਲਰ® (Turbuhaler®) ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਉਮਰ: 6 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ

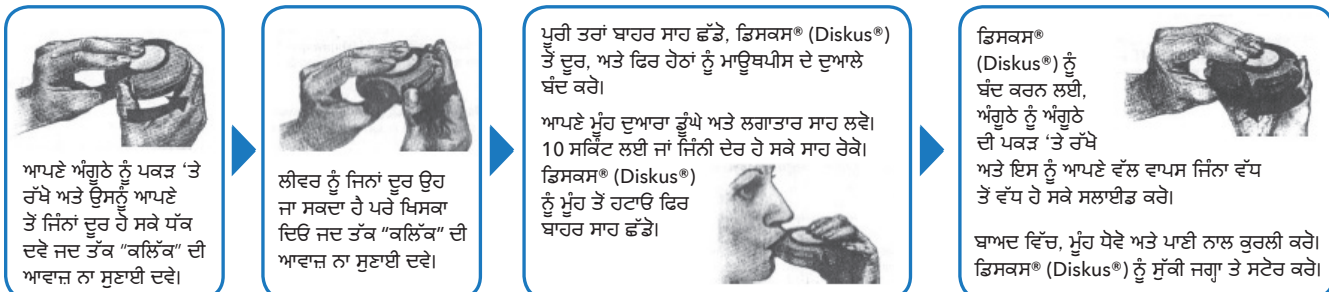


- ਸਾਹ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ
- ਪ੍ਰਿਵੈਂਟਰ / ਕੰਟਰੋਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ (ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡ)
- ਟਰਬੋਹੇਲਰ® (Turbuhaler®) ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਸਾਹ ਨਾ ਛੱਡੋ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੰਤਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)



ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਸਕਸ® (Diskus®) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਉਮਰ: 6 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ



ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਪਕੜ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕੇ ਧੱਕ ਦਵੇ ਜਦ ਤੱਕ "ਕਲਿੱਕ" ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾ ਸੁਣਾਈ ਦਵੇ।

ਲੀਵਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਦੂਰ ਉਹ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰੇ ਖਿਸਕਾ ਦਿਓ ਜਦ ਤੱਕ "ਕਲਿੱਕ" ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾ ਸੁਣਾਈ ਦਵੇ।

ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਬਾਹਰ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਡਿਸਕਸ® (Diskus®) ਤੋਂ ਦੂਰ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਮਾਊਥਪੀਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।
ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਹ ਲਵੋ। 10 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਹ ਰੋਕੋ। ਡਿਸਕਸ® (Diskus®) ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਹਟਾਓ ਫਿਰ ਬਾਹਰ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।

ਡਿਸਕਸ® (Diskus®) ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਪਕੜ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ ਸਲਾਈਡ ਕਰੋ।
ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਮੂੰਹ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ। ਡਿਸਕਸ® (Diskus®) ਨੂੰ ਸੁੱਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.bcguidelines.ca, ਪੂਰੀ ਸੇਧ ਸਮੇਤ "ਐਸਥਮਾ ਇਨ ਚਿਲਡਰਨ - ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਐਂਡ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ (2015), ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ (ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ) ਅਤੇ ਡਰਾਪ ਡਾਊਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨਾਲ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਭਰਨਯੋਗ ਪੀਡੀਐਫ (PDF) ਪ੍ਰਤੀਰੂਪ ਵੇਖੋ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਐਸਥਮਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਵੀਡੀਓ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ:

