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

ਨਾਮ: _____ ਤਰੀਕ: _____

ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ: _____ ਸੰਪਰਕ #: _____

ਹਰਾ ਖੇਤਰ - ਵਧੀਆ | ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਦਮਾ

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

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੰਟਰੋਲਰ - ਸਾਹ ਮਾਰਗ ਦੀ ਸੋਜ 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
		ਹਰ **4** ਘਟੇ ਤੱਕ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ

- ☐ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣਾ
- ☐ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਚੜਣਾ 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 ਉੱਠੇ

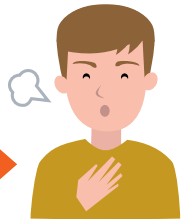
ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੰਟਰੋਲਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ - ਸਾਹ ਮਾਰਗ ਦੀ ਸੋਜ 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
		ਹਰ **4** ਘਟੇ ਤੱਕ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ



ਜੇ ਰਿਲੀਵਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਹਰ 4 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ **1** ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

- ☐ 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

ਲਾਲ ਖੇਤਰ - ਖ਼ਤਰਾ | ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ - ਮਦਦ ਲਵੋ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

911 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੰਸੀ 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 ਪੱਫ ਦਿਓ। ਜੇ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਦੁਹਰਾਓ।



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

ਦਮੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਟੀਚੇ

_____

_____

ਟਰਿੱਗਰਜ਼ (ਕਾਰਣ)

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

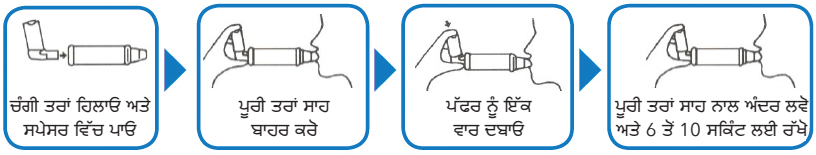
ਧੂੰਆਂ | ਵਾਇਰਸ | ਪਸ਼ੂ ਸਿਕਰੀ | ਬੂਰ | ਘੁਣ | ਉੱਲੀ | ਤਿੱਖੀਆਂ ਬਦਬੂਆਂ | ਮੌਸਮ | ਜਜ਼ਬਾਤ | ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

ਕਸਰਤ _____ **ਹੋਰ ਟਰਿੱਗਰਜ਼** _____

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

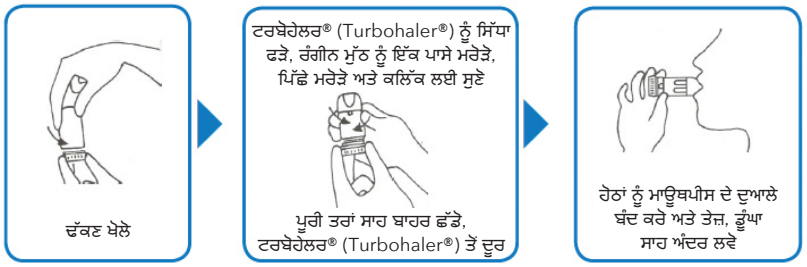
☐ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਊਥਪੀਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਪੇਸਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੀਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਇਨਹੇਲਰ (puffer) ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।** *ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਉਮਰ:* **5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ***



- ਜੇ ਇਕ ਹੋਰ ਪੱਫ 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

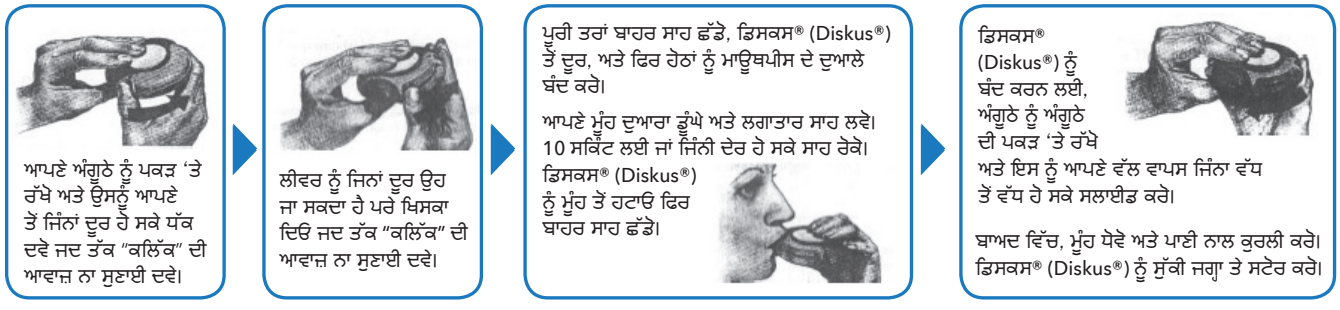
** ਜੇ ਉਹ ਢੁੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ*

☐ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਟਰਬਿਊਹੇਲਰ® (Turbuhaler®) ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ** *ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਉਮਰ:* **6 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ**



- ਸਾਹ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ
- ਪ੍ਰਿਵੈਂਟਰ / ਕੰਟਰੋਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ (ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡ)
- ਟਰਬੋਹੇਲਰ® (Turbohaler®) 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**



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 ਪੀਡੀਐਫ਼ (PDF) ਪ੍ਰਤੀਰੂਪ ਵੇਖੋ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਐਸਥਮਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਵੀਡੀਓ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ:

http://bit.ly/asthma_punjabi

CHILD HEALTH BC
LEAD BENEFACTOR
save on foods