

ਦਮੇ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

- 

1 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਬਿਠਾਓ

 - ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ
 - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ
- 

2 ਨੀਲੇ/ਸਲੇਟੀ ਰਿਲੀਵਰ ਪੱਫਰ ਦੇ 4 ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਪੱਫ ਦਿਓ

 - ਪੱਫਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ
 - 1 ਪੱਫ ਨੂੰ ਸਪੇਸਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ
 - ਸਪੇਸਰ ਵਿੱਚੋਂ 4 ਸਾਹ ਲਓ
 - ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦ ਤੱਕ 4 ਪੱਫ ਲਏ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਜਾਂ Bricanyl (ਬਿਰੀਕਨਾਈਲ) ਦੇ 2 ਵੱਖ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਦਿਓ (6 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ)
ਜਾਂ Symbicort Turbuhaler (ਸਿੰਬੀਕੋਰਟ ਟਰਬੂਹੇਲਰ) ਦਾ 1 ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਦਿਓ (12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ)
ਜਾਂ ਸਪੇਸਰ ਦੇ ਰਾਹੀਂ Symbicort Rapihaler (ਸਿੰਬੀਕੋਰਟ ਰੈਪੀਹੇਲਰ) ਦੇ 2 ਪੱਫ ਦਿਓ (12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ)

ਜੇ ਸਪੇਸਰ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ: 1 ਪੱਫ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 1 ਹੌਲੀ, ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰੋਕ ਸਕੋ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਪੱਫ ਦੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- 

3 4 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ

 - ਜੇ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨੀਲੇ/ਸਲੇਟੀ ਰਿਲੀਵਰ ਦੇ 4 ਹੋਰ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਪੱਫ ਦਿਓ

ਜਾਂ Bricanyl ਦਾ 1 ਹੋਰ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਦਿਓ
ਜਾਂ Symbicort Turbuhaler w ਦਾ 1 ਹੋਰ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਦਿਓ
ਜਾਂ ਸਪੇਸਰ ਦੇ ਰਾਹੀਂ Symbicort Rapihaler ਦੇ 2 ਪੱਫ ਦਿਓ

ਜੇ ਅਜੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ

- 

4 ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ ਡਾਇਲ ਕਰੋ (000)

 - ਐਂਬੂਲੈਂਸ 'ambulance' ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ
 - ਸੰਕਟ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਹਰੇਕ 4 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ 4 ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਪੱਫ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ

ਜਾਂ ਹਰ 4 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਬਿਰੀਕਨਾਈਲ ਜਾਂ ਸਿੰਬੀਕੋਰਟ ਟਰਬੂਹੇਲਰ ਦੇ 1 ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਦਿਓ – Symbicort Turbuhaler ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਹੋਰ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸਾਹਾਂ ਤੱਕ

ਜਾਂ ਹਰ 4 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਸਪੇਸਰ ਦੇ ਰਾਹੀਂ Symbicort Rapihaler ਦੇ 2 ਪੱਫ ਦਿਓ – Symbicort Rapihaler ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 8 ਹੋਰ ਪੱਫਾਂ ਤੱਕ

ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦਮਾ ਅਚਾਨਕ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਿਲੀਵਰ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਦਮਾ ਹੈ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ (Anaphylaxis Action Plan) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਦਮੇ ਵਾਲੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਓ

ਨੀਲੀ/ਸਲੇਟੀ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੁਆਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਮਾ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।



ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ
131 450



**ASTHMA
AUSTRALIA**

1800 ASTHMA
(1800 278 462)

asthma.org.au

©Asthma Australia 2020