

ਮੇਰੀ ਦਮਾ ਰੋਗ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਹੈ



ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹੋ।

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਦਿਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲਈ ਨੀਲੇ ਪਫ਼ਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ:

ਖੁਰਾਕ:



ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਓ।

ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ:

ਖੁਰਾਕ:

ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਲਓ।

ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।



ਇੰਨਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ



ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਖੰਘ/ਘਰਘਰਾਹਟ (ਸਾਹ ਨਾਲ ਸੀਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼)/ ਤੰਗ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਾਗਣਾ।

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਨੀਲੇ ਪਫ਼ਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।

ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ:

ਖੁਰਾਕ:



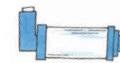
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਓ।

ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ:

ਖੁਰਾਕ:

ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਲਓ।

ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।



ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ (ਖ਼ਤਰਾ)



ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਖੰਘ/ਘਰਘਰਾਹਟ (ਸਾਹ ਨਾਲ ਸੀਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼)/ ਤੰਗ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਾਗਣਾ।

ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ।

ਨੀਲਾ ਪਫ਼ਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ।

ਉਸ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਕਿ ਦਮਾ ਰੋਗ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਦਮਾ ਰੋਗ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਦਮਾ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ।



1



ਉੱਠ ਕੇ ਬੈਠੋ।



2



ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨੀਲੇ ਪਫ਼ਰ ਦੇ 4 ਪਫ਼ ਲਓ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਪਫ਼ ਲਓ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਪਫ਼ ਦੇ ਬਾਅਦ 4 ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

4 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।



3



ਜੇ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਸਪੇਸਰ ਨਾਲ ਨੀਲੇ ਪਫ਼ਰ ਦੇ 4 ਹੋਰ ਪਫ਼ ਲਓ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਪਫ਼ ਲਓ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਪਫ਼ ਦੇ ਬਾਅਦ 4 ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

4 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।



4



ਜੇਕਰ ਅਜੇ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ: **000 ਐਂਬੂਲੈਂਸ** ਆਉਣ ਤੱਕ ਹਰ 4 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ 4 ਪਫ਼ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ।

