

ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ

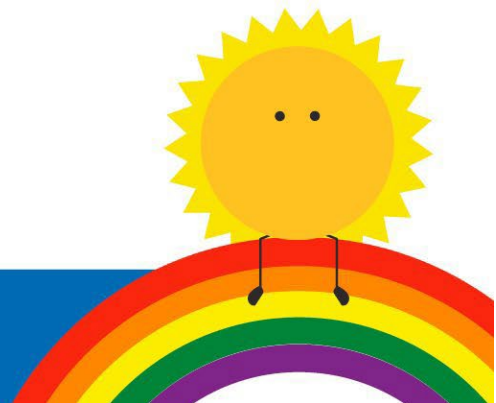
ਦਮਾ ਅਤੇ ਘਰਘਰਾਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ



North East London
Health & Care
Partnership

Young Barts Health



ਘਰ ਵਿੱਚ ਘਰਘਰਾਹਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਬੂਟਾਮੇਲ (ਨੀਲਾ ਇਨਹੇਲਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰਘਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਲੋਚਾਰਟ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ
ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਚੁਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਹੈ?
ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ?

ਹਾਂ?

- ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ **2 ਪਫ** ਦਿਓ।
- 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸੁਧਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ **2 ਹੋਰ ਪਫ** ਦਿਓ ਅਤੇ ਅਗਲੇ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਅਜੇ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ **10 ਪਫ** ਦੀ ਕੱਲ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।

ਨਹੀਂ?

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਅਗਲੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਜੇ ਵੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁੜ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਹਾਂ?

- ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ ਹੋਰ **10 ਪਫ** ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ
- **ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਮੰਗੋ!**
- 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋ

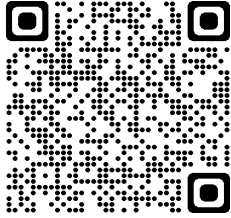
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਲੌਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਅਤੇ ਸਲਬੂਟਾਮੇਲ ਇਲਾਜ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਓ।
- ਲੌਗ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਲਿਆਓ।

- ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਸਦੀ **ਘੱਟ ਅਕਸਰ ਲੋੜ ਹੋਣਾ** ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ **ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦਾ** ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ/ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਵੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦੇ ਤੰਗ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਉਦਾਹਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀਊ ਆਰ (QR) ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਜਾਂ ਦੇਖੋ: <https://tinyurl.com/breathlesschild>



ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ:

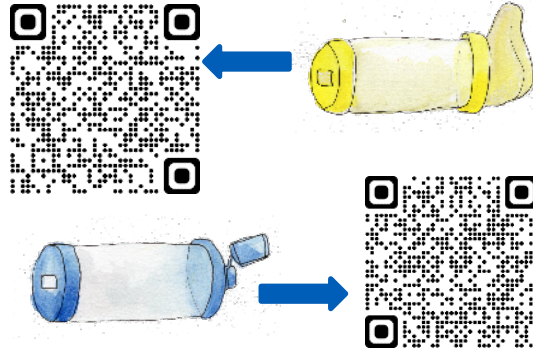
ਇਹ ਘਰਘਰਾਹਟ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ*

ਤਾਰੀਖ	ਸਮਾਂ	ਕੋਈ ਲੱਛਣ?	ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪਫਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ
ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋਏ ਨੂੰ 1 ਦਿਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਪਫ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ 10 ਪਫ 4 ਘੰਟੇ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।			
ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋਏ ਨੂੰ 2 ਦਿਨ ਹੋ ਗਏ ਹਨ - ਪਫਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਘਟਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।			
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ/ਨੌਜਵਾਨ ਆਮ ਵਾਂਗ ਵਾਪਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ			

* ਤੁਹਾਡੇ G.P ਦੁਆਰਾ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਭਿਆਸ - ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 5 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਪੇਸਰ ਨਾਲ ਇਨਹੇਲਰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ

ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਕੀਊ ਆਰ ਕੋਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਮਾਊਥਪੀਸ ਸਪੇਸਰਾਂ ਨਾਲ ਇਨਹੇਲਰ ਤਕਨੀਕ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਦੇਖੋ:



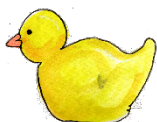
<https://www.asthma.org.uk/learning-with/inhaler-videos/spacer-no-mask>

1. ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਕੋਪ ਹਟਾਓ।
2. ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਸਪੇਸਰ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਮਾਊਥਪੀਸ ਰੱਖੋ, ਚੰਗੀ ਮੋਹਰ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ (3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਬਿਨਾਂ ਮਾਸਕ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ)।
4. ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਿਓ (ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 10 ਤੱਕ ਗਿਣੋ) ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਪੇਸਰ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
5. ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।
ਦੂਜਾ ਪਫ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ

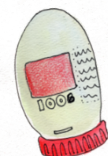
ਜੇਕਰ ਹੋਰ ਪਫ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਦਮ 1 - 5 ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।
ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਪੇਸਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਪੇਸਰ ਨੂੰ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਪੇਸਰ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਕਵਾਨਾਂ) ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ।

ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਨਾ ਰਗੜੋ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ - ਇਹ ਅੰਦਰਲੇ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਸਪੇਸਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਿਪਕ ਜਾਵੇਗੀ!



ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਨਹੇਲਰ ਉਪਰੋਕਤ ਫੋਟੋ ਵਿਚਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਪੇਸਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਪਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ। www.asthma.org.uk ਕੋਲ ਵੀਡੀਓ ਹਨ ਜੋ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨਹੇਲਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।



ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਮਾ/ਘਰਘਰਾਹਟ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੀ.ਪੀ. ਅਭਿਆਸ ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਪੇਸਟ-ਅਟੈਕ ਜਾਂ "48 ਘੰਟੇ" ਸਮੀਖਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ:

- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ
- ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਹਮਲੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਵਾਈਆਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਮੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਸ ਕੀਊ ਆਰ ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਨਾਲ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਇਨਹੇਲਰ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀਡੀਓ ਹਨ।

<https://tinyurl.com/NELasthma>



ਦਮਾ ਅਨੁਕੂਲ ਸਕੂਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਦਮੇ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ? ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

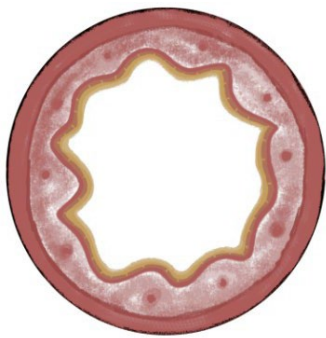
- ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਮਾ / ਘਰਘਰਾਹਟ ਪਲਾਨ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਲਓ
- ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਨਹੇਲਰ ਅਤੇ ਸਪੇਸਰ ਕਿੱਥੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ
- ਜਾਣੋ ਕਿ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਦੋਂ ਹੈ



ਘਰਘਰਾਹਟ ਕੀ ਹੈ?

ਘਰਘਰਾਹਟ ਦਮੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਮਾ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੀਟੀ ਆਂਕਣ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ) ਦੇ ਸੰਕੁਚਿਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਸਿਰਫ ਸਟੈਥੋਸਕੋਪ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਸਮੇਤ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੇਖਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹਵਾ ਦੇ ਸੰਕੁਚਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



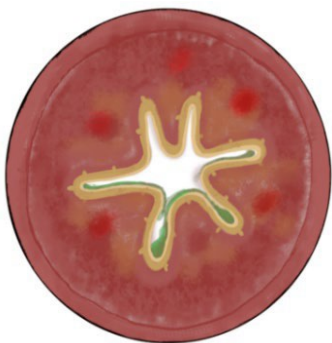
ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਦਮਾ

ਦਮਾ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਹੋਣਾ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਖਰਾਬ-ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਦਮਾ

ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਸੋਜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਲਾਲ, ਦਰਦ, ਸੋਜੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ)। ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਬਲਗਮ ਵੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਝੁਕਣਗੇ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ

ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹਮਲਾ ਹੋਣ ਦੀ ਹਵਾ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਟਿਊਬ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਇੰਨਾ ਲਾਲ, ਖਰਾਬ ਅਤੇ ਸੋਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾ ਫਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਘਬਰਾਹਟ (ਸੀਟੀਆਂ) ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਵੇਗੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲਗਮ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਕੜਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ, ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

ਕੰਟਰੋਲਰ ਇਨਹੇਲਰ ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੀਲੇ ਬਚਾਅ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

- ਇਹ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚ ਨੀਲੇ ਬਚਾਅ ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਦੇ ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਪਰ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋ

ਨੀਲਾ ਇਨਹੇਲਰ ਬਚਾਅ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ:

ਜੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਮੇ ਦਾ ਮਾੜਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਬਦਤਰ ਹੈ

ਸਲਬੂਟਾਮੋਲ (ਨੀਲਾ ਇਨਹੇਲਰ) ਘੱਟ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੇਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚ:

ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਹਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 6 ਪਫ ਤੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਘਰਘਰਾਹਟ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉੱਚ ਖੁਰਾਕਾਂ (6-10 ਪਫ) ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ:

ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ 6 ਪਫ ਤੱਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। 4 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਰੀ ਹੈ - ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਤਾ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲਰ ਇਨਹੇਲਰ

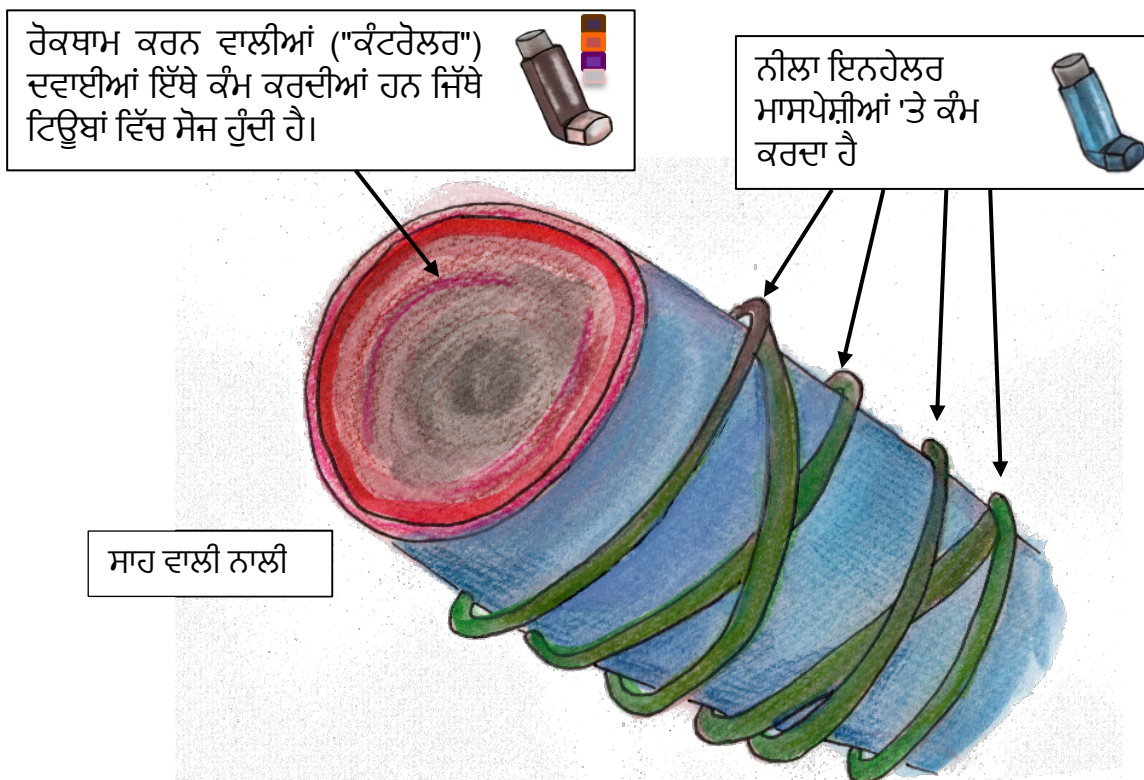
ਇਹ ਇਨਹੇਲਰ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੂਰਾ, ਜਾਮਨੀ ਜਾਂ ਸੰਤਰੀ) ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਉਹ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜੋ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਪੇਸਰ ਨਾਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਹਾਂ।

ਬਚਾਅ ਜਾਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਇਨਹੇਲਰ

ਇਹ ਇਨਹੇਲਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਚਕੀਲੇ ਬੈਂਡ ਵਰਗੇ ਹਨ; ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹਮਲੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਖਤ ਅਤੇ ਨਿਚੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਵਾ ਨੂੰ ਨਿਚੋੜਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੀਟੀ ਵੱਜਣ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਘਰਘਰਾਹਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਘਰਘਰਾਹਟ ਇੱਕ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਹੇਠਲੇ ਹਵਾ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੰਕੁਚਿਤ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਨਹੇਲਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਘਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਹੇਲਰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੰਟਰੋਲਰ ਵਾਂਗ ਹਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।



ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ

ਆਮ ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਇਹ ਗਰਮ, ਠੰਡਾ, ਖੁਸ਼ਕ, ਨਮੀ, ਤੂਫਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਕੁਝ ਵੀ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ...)। ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੌਸਮ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮੌਸਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹਨ।

ਹੋਰ ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀ, ਧੂੜ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਫਰ, ਖੰਭ, ਪਰਾਗ, ਕਸਰਤ, ਰਿਫਲਕਸ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਹਾਰਮੋਨਲ ਚੱਕਰ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ।

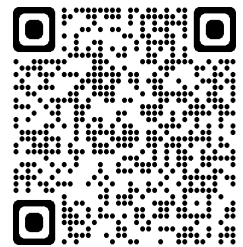
ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਹਵਾ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਦਮਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ, ਈ-ਸਿਗਰਟ, ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਸਿਲੀ ਅਤੇ ਮੋਲਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਇੱਕ ਟ੍ਰਿਗਰ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਵਾਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੈਦਲ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਰਸਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ)। ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰੋ। ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤੁਰਨ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਸਕੂਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ - ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਾਲੋਂ ਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

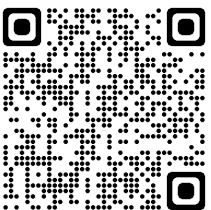
ਤੁਸੀਂ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵੱਡਾ) ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ www.cleanairhub.org.uk ਖੁਸ਼ਬੂ-ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਰਸਾਇਣਕ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।



<https://www.cleanairhub.org.uk/tower-hamlets> ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ www.cleanairhub.org.uk ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ www.cleanairhub.org.uk ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਸਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਲਈ ਖਰਾਬ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ, www.smokefree.org ਕੋਲ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇਗਾ।



ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕੀਉ ਆਰ ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



ਡਿਜੀਟਲ ਹੈਲਥ ਪਾਸਪੋਰਟ

ਡਿਜੀਟਲ ਹੈਲਥ ਪਾਸਪੋਰਟ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ ਹੈ।



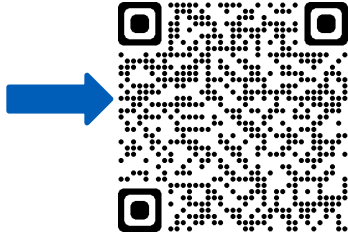
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਮੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ:

- ਆਪਣੀ ਦਮੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ
- ਜਾਣੋ ਕਿ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ
- ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਉੱਥੇ ਪਰਾਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਲਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।



ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ:

ਐਪ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਗੂਗਲ ਪਲੇਅ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਉ ਆਰ ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



Digital Health Passport

ਦਮਾ + ਫੇਫੜਿਆਂ ਯੁਕੇ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਈਮੇਲ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਵਟਸਐਪ ਰਾਹੀਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਹਨ:

ਈਮੇਲ: helpline@asthmaandlung.org.uk

ਵਟਸਐਪ: 07999 377 775

ਫੋਨ: 0300 222 5800



ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ:

ਉਹ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰਨਗੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਵਟਸਐਪ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ 'ਤੇ ਮਾਹਰ ਨਰਸਾਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਨਹੇਲਰਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੀਡੀਓ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜੀ ਕਾਪੀਆਂ ਭੇਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- **ਮੰਦੀ** - ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚਦੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।
- **ਟ੍ਰੈਚਲ ਟੱਗ** - ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗਰਦਨ ਹਵਾ ਦੀ ਪਾਈਪ ਦੇ ਉੱਪਰ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਵੀ ਝੁਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਕੀ ਉਹ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?** ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ - ਕੀ ਉਹ ਪੂਰੇ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕੀ ਉਹ ਸਿਰਫ ਇਕੱਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ - ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹਨ?

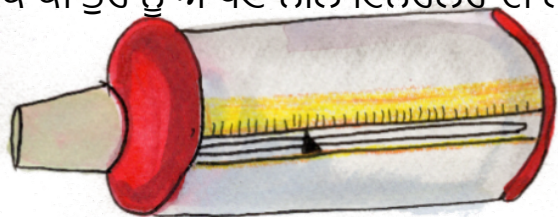
ਪੀਕ ਐਕਸਪਾਇਰੀ ਫਲੋ ("ਪੀਕ ਫਲੋ")

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਕਨੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪੀਕ ਫਲੋ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪੀਕ ਫਲੋ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮਾਪ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾ ਹਵਾ ਦੇ ਰਸਤੇ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ) ਰਾਹੀਂ ਕਿੰਨੀ **ਤੇਜ਼ੀ** ਨਾਲ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ (l/min) ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪੀਕ ਫਲੋ ਮੀਟਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨੰਬਰ ਕੀ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਪੀਕ ਫਲੋ ਨੂੰ ਇਹ ਮਾਪਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਵਾ ਦੇ ਰਸਤੇ ਕਿੰਨੇ **ਤੰਗ** ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦਮਾ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਟ੍ਰਿਗਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਹਵਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹਵਾ ਦੇ ਰਸਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੋਜ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਝੁਲਸਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਤੰਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਚਾਈ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਚੋਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਮਾਪਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੀ ਫੂਕਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੀਕ ਫਲੋ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੀਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪੀਕ ਫਲੋ ਮੀਟਰ।

ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਕਲਪਕ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਸਾਨ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਅਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਕਲਪਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਆਪਣੀ ਕਲੀਨਿਕੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ

ਸਾਨੂੰ ਟਵੀਟ ਕਰੋ [@NHSBartsHealth](https://twitter.com/NHSBartsHealth)

facebook.com/bartshealth [ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ](#)

NHS ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਫੀਡਬੈਕ ਛੱਡੋ www.nhs.uk

ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਸੇਵਾ (PALS)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰੱਸਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: www.bartshealth.nhs.uk/pals

ਹਵਾਲਾ: BH/PIN/1201

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਮਿਤੀ: 26.04.2023

ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ ਦੀ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

