# 1-5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦਮਾ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

BC Children's Hospital Asthma Clinic | Phone: 604 875 3042 | Email: asthma@cw.bc.ca | Room: 1C31

ਨਾਮ: ______________________________ ਤਰੀਕ: ______________________________

ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ: ______________________________ ਸੰਪਰਕ #: ______________________________

## ਹਰਾ ਖੇਤਰ - ਵਧੀਆ | ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਦਮਾ

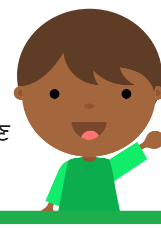
- ☐ ਖੇਡਣ, ਰੋਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਨਹੀਂ
- ☐ ਡੇਕੇਅਰ/ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਤੋਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ☐ ਮਾਪੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ

### ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

**ਕੰਟਰੋਲਰ - ਸਾਹ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦੀ ਸੋਜ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ**

| ਦਵਾਈ (ਰੰਗ): | ਪਫ਼ / ਖ਼ੁਰਾਕ | ਸਮੇਂ / ਦਿਨ |
|---|---|---|
| ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਪ ਡਾਉਨ ਮੇਨੂ ਵਿਚੋਂ ਚੁਣੋ | | |
| ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਪ ਡਾਉਨ ਮੇਨੂ ਵਿਚੋਂ ਚੁਣੋ | | |

ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ **ਰੋਜ਼ਾਨਾ** ਲਵੋ।



- ☐ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣਾ
- ☐ ਖੰਘ, ਘਰਘਰਾਹਟ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜਣਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ
- ☐ ਖੇਡ ਜਾਂ ਆਮ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਲੱਛਣ

## ਪੀਲਾ ਖੇਤਰ - ਸਾਵਧਾਨ | ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ - ਭੜਕ ਉੱਠੇ

### ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

**ਕੰਟਰੋਲਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ - ਸਾਹ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦੀ ਸੋਜ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ**

| ਦਵਾਈ (ਰੰਗ): | ਪਫ਼ / ਖ਼ੁਰਾਕ | ਸਮੇਂ / ਦਿਨ |
|---|---|---|
| ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਪ ਡਾਉਨ ਮੇਨੂ ਵਿਚੋਂ ਚੁਣੋ | | |
| ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਪ ਡਾਉਨ ਮੇਨੂ ਵਿਚੋਂ ਚੁਣੋ | | |

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

| ਦਵਾਈ (ਰੰਗ): | ਪਫ਼ / ਖ਼ੁਰਾਕ | ਸਮੇਂ / ਦਿਨ |
|---|---|---|
| ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਪ ਡਾਉਨ ਮੇਨੂ ਵਿਚੋਂ ਚੁਣੋ | | ਹਰ **4** ਘੰਟੇ 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 ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦਾ ਧੱਸਣਾ
- ☐ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ
- ☐ ਜੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ
- ☐ **ਜੇ ਰਿਲੀਵਰ ਦਵਾਈ 4 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸਥਾਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ**
- ☐ ਗਲ਼ੇ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਅੰਦਰ ਧੱਸਣਾ
- ☐ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਜਾਂ ਢਿੱਲਾ

## 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 (ਮਾਸਕ ਨਾਲ) 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 ਦੇ 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:

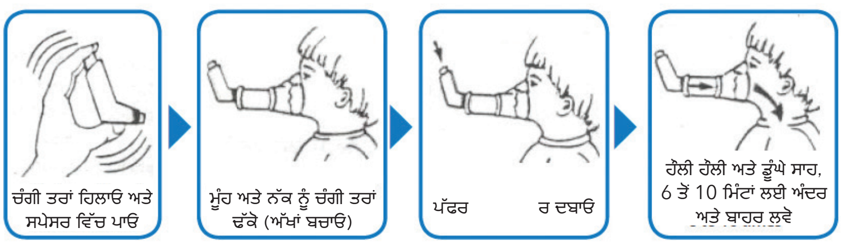
**ਕਸਰਤ** ________________________________ **ਹੋਰ ਟਰਿੱਗਰਜ਼** ________________________________

**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 ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੰਤਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ

☐ **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਪੇਸਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੀਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਇਨਹੇਲਰ (ਪਫ਼ਰ) ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

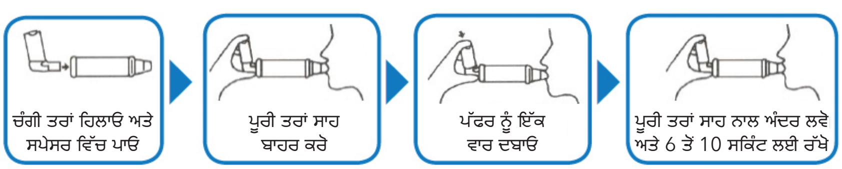
*ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਉਮਰ:* ਨੰਨ੍ਹੇ ਬਾਲਕ ਅਤੇ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ (ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਮਾਊਥਪੀਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਪੇਸਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ)




- 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

☐ **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਪੇਸਰ ਮਾਊਥਪੀਸ, ਅਤੇ ਮੀਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਇਨਹੇਲਰ (ਪੱਫਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ** ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾ

*ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਉਮਰ:* 5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ, ਜੇ ਉਹ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ




- 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 ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ 6-10 ਵਾਰ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਸਾਹ ਲੈ ਅਤੇ ਛੱਡ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ

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।

CHILD HEALTH BC
LEAD BENEFACTOR
save on foods

*ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਐਸਥਮਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਵੀਡੀਓ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ:*

http://bit.ly/asthma_punjabi