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
ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਪ ਡਾਊਨ ਮੇਨੂ ਵਿਚੋਂ ਚੁਣੋ		
ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਪ ਡਾਊਨ ਮੇਨੂ ਵਿਚੋਂ ਚੁਣੋ		

ਦਮੇ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਵੋ।**

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

ਦਵਾਈ (ਰੰਗ):	ਪਫ਼/ਖ਼ੁਰਾਕ	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ
ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਪ ਡਾਊਨ ਮੇਨੂ ਵਿਚੋਂ ਚੁਣੋ		ਹਰ 4 ਘੰਟੇ 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
ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਪ ਡਾਊਨ ਮੇਨੂ ਵਿਚੋਂ ਚੁਣੋ		
ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਪ ਡਾਊਨ 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 ਡਾਊਨ 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 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।

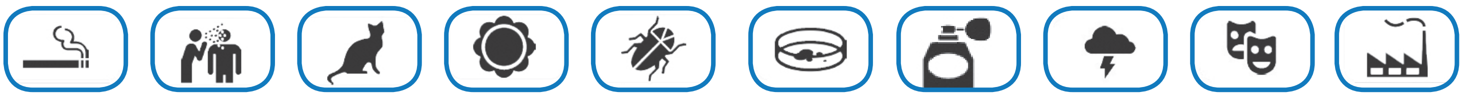
ਦਮੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਟੀਚੇ

____

____

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:



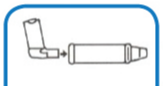
ਧੂੰਆਂ | ਵਾਇਰਸ | ਪਸ਼ੂ ਸਿਕਰੀ | ਬੂਰ | ਘੁਣ | ਉੱਲੀ | ਤਿੱਖੀਆਂ ਬਦਬੂਆਂ | ਮੌਸਮ | ਜਜ਼ਬਾਤ | ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

ਕਸਰਤ ____________________________ **ਹੋਰ ਟਰਿੱਗਰਜ਼** ____________________________

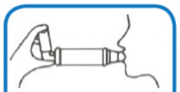
ਨਿਯਮਤ ਖੇਡ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਦਮਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ (ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ) ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਦਮਾ ਕਲੀਨਿਕ ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਜੰਤਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ

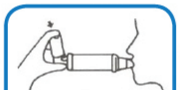
☐ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਊਥਪੀਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਪੇਸਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੀਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਇਨਹੇਲਰ (ਪਫ਼ਰ) ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।** ***ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਉਮਰ:*** **5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ***



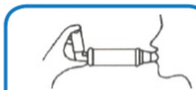
ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਸਪੇਸਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ



ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕਰੋ



ਪੱਫਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਬਾਓ



ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਅਤੇ 6 ਤੋਂ 10 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖੋ

- 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 ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ*

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

ਢੱਕਣ ਖੋਲੋ

ਟਰਬੋਹੇਲਰ® (Turbohaler®) ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਫੜੋ, ਰੰਗੀਨ ਮੁੱਠ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਮਰੋੜੋ, ਪਿੱਛੇ ਮਰੋੜੋ ਅਤੇ ਕਲਿੱਕ ਲਈ ਸੁਣੋ

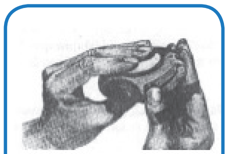
ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ, ਟਰਬੋਹੇਲਰ® (Turbohaler®) ਤੋਂ ਦੂਰ

ਹੋਠਾਂ ਨੂੰ ਮਾਊਥਪੀਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੇਜ਼, ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ

- ਸਾਹ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ
- ਪ੍ਰਿਵੈਂਟਰ / ਕੰਟਰੋਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 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**

ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਪਕੜ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕੇ ਧੱਕ ਦਵੋ ਜਦ ਤੱਕ "ਕਲਿੱਕ" ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾ ਸੁਣਾਈ ਦਵੇ।

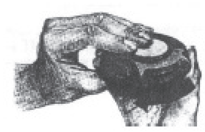


ਲੀਵਰ ਨੂੰ ਜਿਨਾਂ ਦੂਰ ਉਹ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰੇ ਖਿਸਕਾ ਦਿਓ ਜਦ ਤੱਕ "ਕਲਿੱਕ" ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾ ਸੁਣਾਈ ਦਵੇ।

ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਬਾਹਰ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਡਿਸਕਸ® (Diskus®) ਤੋਂ ਦੂਰ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੋਠਾਂ ਨੂੰ ਮਾਊਥਪੀਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਹ ਲਵੋ। 10 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਹ ਰੋਕੋ। ਡਿਸਕਸ® (Diskus®) ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਹਟਾਓ ਫਿਰ ਬਾਹਰ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।

ਡਿਸਕਸ® (Diskus®) ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਪਕੜ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ ਸਲਾਈਡ ਕਰੋ।



ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਮੂੰਹ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ। ਡਿਸਕਸ® (Diskus®) ਨੂੰ ਸੁੱਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

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 ਡਾਉਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨਾਲ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਭਰਨਯੋਗ ਪੀਡੀਐਫ਼ (PDF) ਪ੍ਰਤੀਰੂਪ ਵੇਖੋ।

CHILD HEALTH BC
LEAD BENEFACTOR
save on foods

Revised Oct 2016