

ਮੇਰੇ ਅਸਥਮਾ ਟ੍ਰਿਗਰ

ਮੇਰੇ ਟ੍ਰਿਗਰ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਹੇ ਛੇਵਰ ਜਾਂ ਮੈਂਟੀਰਿਸਟੇਮਾਈਲ ਸ਼ਾਇਰਾ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਜਾਂ ਇਕਸਤ ਸਫ਼ਕਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ/ਦੀ

ਮੇਰੀ ਦਮਾ ਸਮੀਖਿਆ

ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਨਿਯਮਿਤ ਦਮਾ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ:

- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਏਅਰ ਅਸਥਮਾ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵਾਂਗਾ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਏਅਰ ਇਨਹੇਲਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵਾਂਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸਦੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ਆਪਣਾ ਪੀਕ ਫਲੋ ਮੀਟਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਗੀ ਜੇਕਰ ਵਰਤ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।
- ਮੇਰੇ ਦਮੇ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਸਵਾਲ।

ਦਮਾ ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਅਗਲੀ ਮਿਤੀ:

GP/ਨਰਸ/ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਨਾਮ:

ਫੋਨ ਨੰਬਰ:

ਆਊਟ-ਆਫ-ਆਵਰ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ (ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (GP) ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਕਿਸਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ)

ਨਾਮ:

ਫੋਨ ਨੰਬਰ:

2024 ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ; ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ 2027

Asthma and Lung UK, ਗਾਰੰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸਮਿਤ ਇੱਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਕੰਪਨੀ ਜਿਸਦਾ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 01863614, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 326730, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ SC038415 ਅਤੇ ਆਇਲ ਆਫ ਮੈਨ ਵਿੱਚ 1177 ਹੈ।

ਇਸ ਪਲਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

- 1 ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਡੋਰ, ਨੋਟਿਸਬੋਰਡ ਜਾਂ ਮੇਜ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿਖ ਸਕੇ।
- 2 ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕੋ।
- 3 ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- 4 ਦਮੇ ਦੀ ਹਰੇਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

Asthma + Lung UK ਤੋਂ ਹੋਰ ਸਲਾਹ + ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਨਰਸ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ: **0300 222 5800** (ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ)

WhatsApp ਤੇ ਸਾਡੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਨਰਸ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿਓ: **07999 377 775**

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਾਓ: **AsthmaAndLung.org.uk/AIR**

ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਜੁੜੋ: **AsthmaAndLung.org.uk/groups-support**

ਸਮਾਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ Facebook, X (ਜਿਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ Twitter ਕਿਹਾ ਜਾਂਦੀ ਸੀ), ਅਤੇ Instagram ਤੇ ਫੋਲੋ ਕਰੋ।



ਏਅਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਇਨਹੇਲਰ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਦੇਖੋ: **AsthmaAndLung.org.uk/inhaler-videos**

ਦਮੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਵਾਲ

ਸਾਡੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਨਰਸ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਨੂੰ **0300 222 5800** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ WhatsApp **07999 377 775** (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ) ਰਾਹੀਂ ਪੁੱਛੋ



ਤੁਹਾਡਾ ਏਅਰ ਅਸਥਮਾ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ

ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਕੋਲ ਬਹਿ ਕੇ ਭਰੋ।

ਨਾਮ ਅਤੇ ਮਿਤੀ:

1 ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਦੇਖਭਾਲ:

ਮੇਰੇ ਏਅਰ (ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਰਿਲੀਵਰ) ਇਨਹੇਲਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਮੇਰੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦਵਾਈ
- ਮੇਰੀਆਂ ਸਾਹ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਫੋਰਮੋਟੇਰੋਲ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਰਾਹਤਕਾਰੀ ਦਵਾਈ।
- **ਮੇਰੇ ਏਅਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦਾ ਨਾਮ (ਨਾਮ ਭਰੋ) ਹੈ**

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਏਅਰ ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਾਂ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਏਅਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦਾ ਇੱਕ ਸੂਟਾ ਲਵਾਂਗਾ/ਗੀ ਜੇਕਰ:

- ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਖੜਕ ਰਹੀ ਹੈ
- ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਖੰਘ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੂਟਾ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ _____ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੂਟੇ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਏਅਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਰਹਾਂਗਾ/ਗੀ ਜੇਕਰ:

- ਮੈਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਮੇ ਦਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਵੀ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਉਹ ਸਭ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ, ਮਿਲਣਾ-ਜੁਲਣਾ)।
- ਮੇਰਾ ਪੀਕ ਫਲੋ ਸਕੋਰ ਲਗਭਗ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਏਅਰ ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ (GP) ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੇਰੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸਲਾਹ:

2 ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ (ਖਰਖਰਾਹਟ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਜਕੜਨਾ, ਸਾਹ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਖੰਘ।)
- ਮੇਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਜਾਗਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਮੇਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ (ਕੰਮਕਾਜ, ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ, ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ) ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਮੇਰਾ ਪੀਕ ਫਲੋ ਸਕੋਰ ਹੇਠਾਂ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ:

ਮੈਨੂੰ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਆਪਣੇ GP, ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ:

ਮੈਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਏਅਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ _____ ਸੂਟੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਏਅਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡੋਜ਼ _____ ਸੂਟੇ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ, ਅਸਥਮਾ ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਦਮਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

3 ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਅਸਥਮਾ ਅਟੈਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ:

ਮੈਨੂੰ ਅਸਥਮਾ ਅਟੈਕ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ:

- ਮੈਨੂੰ ਏਅਰ ਇਨਹੇਲਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ।
- ਮੈਨੂੰ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਸਾਂਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਬਹੁਤ ਖੜਕ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਬਹੁਤ ਜਕੜ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੰਘ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਮੇਰਾ ਪੀਕ ਫਲੋ ਸਕੋਰ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ:

ਅਸਥਮਾ ਅਟੈਕ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

1. ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ – ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
2. ਹਰੇਕ **1 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਏਅਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦਾ** ਛੇ ਤੱਕ ਇੱਕ ਸੂਟਾ ਲਓ।
3. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇ ਸੂਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ **ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ**।
4. ਜੇਕਰ 10 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ **ਕਦਮ 2** ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।
5. ਜੇਕਰ ਕਦਮ 2 ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸੁਧਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ, ਤਾਂ **ਤੁਰੰਤ 999 ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ**।
6. **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਏਅਰ ਇਨਹੇਲਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ**।

ਅਸਥਮਾ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਅਸਥਮਾ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਥਮਾ ਅਟੈਕ ਘਰੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਅੱਜ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 48 ਘੰਟੇ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਤਮ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।