

# انہیلر دا انتخاب

کیہ تہانوں پتہ اے کہ اپنے پھیپھڑاں نوں چنگی حالت وچ رکھ کے تسی ودھیا محسوس کر سکدے او تے ماحول لئی فیدا مند ہو سکدے او؟

# 1

## جیویں تجویز کیتا گیا اے اپنے انہیلر نوں اوس طراں ورتو

بہانویں تسی ول محسوس کر رہے او، اپنے پھیپھڑاں دی بیماری لئی تسی ایہہ ودھیا ترین کم کر سکدے او کہ اپنے انہیلر نوں ڈاکٹری نسخے دے مطابق لو۔

جے تہانوں دمہ اے، ڈاکٹری نسخے دے مطابق ہر روز اپنا تدارکی انہیلر لے کے اپنیاں ساہ دی نالیاں وچ سوزش تے سوجن نوں گھٹ کر سکدے او۔ ایہدی وجہ توں تہاڈی دمے دی علامات تے دمے دے حملے دا خطرہ گھٹ جائے گا۔

جے تہانوں COPD یا پھیپھڑاں دی کوئی ہور بیماری اے تے تہانوں باقاعدگی نال لین لئی تدارکی انہیلر دتا گیا اے، فیر ایہہ ضروری اے کہ تسی ایہنوں تجویز دے مطابق لو۔ ایہہ تہاڈی علامتاں نوں کنٹرول تے شدت پکڑن دے خطرے نوں گھٹ کرن وچ مدد کر سکا اے۔

جے تہاڈی حالت ول رہندی اے، تسی اپنیاں علامتاں توں نبڑن لئی چند ریلیور (یا 'ریسکیو') انہیلر ورتو گے، جیہڑا تہاڈے لئی چنگا اے تے کاربن دے اخراج نوں گھٹ کرن وچ مدد دیندا اے۔

# 2

## درست انہیلر تکنیک ورتو

ہر واری اپنے انہیلرز لیندے ہوئے درست تکنیک ورتن دا مطلب اے کہ زیادہ تر دوائی سیدھی تہاڈے پھیپھڑاں وچ جا رہی اے، جنہے ایہدی لوڑ اے۔ ایہدی وجہ توں تہاڈی علامتاں گھٹ جاندی نیں، ضمنی بھیڑے اثرات دی روک تھام ہوندی اے، تے گھٹ دوائی ضائع ہوندی اے۔



آپنی انہیلر تکنیک دی پڑتال کرن لئی Asthma + Lung UK ویب سائٹ ملاحظہ کرو

# 3

## آپنے صحت دی دیکھ بھال دے ماہر نال رل کے، گھٹ کاربن والے انہیلر نال بدلو

دوائی نوں تہاڈے پھیپھڑاں تیکر دھکیلن لئی کجھ انہیلرز وچ طاقتور گرین ہاؤس گیسوں ورتیاں جاندی نیں۔ گرچہ او تہاڈے لئی بالکل محفوظ ہونڈیاں نیں، ایہہ گیسوں NHS دے کل کاربن فٹ پرنٹ دا تقریباً 3% ہونڈیاں نیں۔ آپنے ڈاکٹر، سہ دی نرس یا فارماسسٹ نال رل کے، تسی گھٹ کاربن والے انہیلر نال بدلاؤ واسطے گل بات کر سگدے او۔

ایہہ ضروری اے کہ گھٹ کاربن والے انہیلر نال بدلن بارے سوچ وچار کردے ہوئے تسی اپنا موجودہ انہیلر لینا جاری رکھو۔ آپنے پھیپھڑاں نوں ول حالت وچ رکھدے ہوئے، تسی آپنے آپ تے ماحول دوواں نوں فیدا پہنچاندے او۔

جے تسی پہلاں ای انہیلر بدل لیا اے

ودھیا انہیلر او اے جیہڑا تہاڈے لئی چنگا کم کر دا اے۔ زیادہ تر لوکاں لئی گھٹ کاربن والے انہیلر نال بدلنا چنگا رہندا اے، پر جے تہاڈے کوئی سوالات نیں، مہربانی کر دیاں آپنے صحت دی دیکھ بھال دے ماہر نال گل کرو یا Asthma + Lung UK دی ہیلپ لائن اتے کال کرو۔ اونہاں دی دوستانہ نرس تے صحت دی دیکھ بھال دے مشیراں نال اتے (پیر تا جمعہ، سویرے 9 وجے توں شام 5 وجے تیکر) رابطہ کیتا جا سگدا اے۔ 5800 222 0300



گھٹ کاربن والے انہیلر  
نال بدلن بارے ہور جانو

# 4

## آپنے ورتے ہوئے انہیلرز نوں ٹھکانے لان بارے اپنی مقامی فارمیسی توں پچھو

آپنے ورتے ہوئے انہیلرز نوں ٹوکری وچ نہ سٹو – ایہدے بجائے، اگلی واری وزٹ دے ویلے اوہناں نوں آپنے نال مقامی فارمیسی اتے لے جاؤ۔ اوہ ایہنوں زیادہ ماحول دوست طریقے نال ٹھکانے لان گے۔



ہور جانکاری، صلاح تے مدد لئی Asthma + Lung UK دا  
انہیلر دا انتخاب والا صفحہ ملاحظہ کرو۔

Asthma + Lung UK تے NHS برطانیہ تہاڈی پھیپھڑاں دی بیماری دے نال چنگی حیاتی گزارن وچ تہاڈی مدد تے ماحول نوں فیدا دین لئی سانجھے داری وچ کم کر رہے نیں۔