ਤੁਹਾਡਾ MART ਅਸਥਮਾ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ

ASTHMA+ LUNG UK

ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਭਰੋ।

ਨਾਮ ਅਤੇ ਮਿਤੀ:

ਇਸ ਪਲਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

1. **ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਨੋਟਿਸ ਬੋਰਡ, ਵੈੱਡਸਾਈਡ ਟੇਬਲ** ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ ਸੌਖੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
2. **ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ** 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋਵੋਂ, ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕੋਂ।
3. **ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ** ਉਹ ਜਾਣ ਸਕਣ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
4. **ਇਸ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਅਸਥਮਾ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਹੋ।

ਅਸਥਮਾ + ਲੰਗ UK ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਸਲਾਹ + ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਰੈਸਪਾਇਰੇਟਰੀ ਨਰਸ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:
0300 222 5800
(ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ, 9am–5pm)

ਸਾਡੀਆਂ ਰੈਸਪਾਇਰੇਟਰੀ ਨਰਸ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ WhatsApp 'ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ:
07999 377 775

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: **AsthmaAndLung.org.uk**

ਸਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ:
AsthmaAndLung.org.uk/groups-support

ਤੁਹਾਡੇ ਅਸਥਮਾ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ Facebook, Twitter ਅਤੇ Instagram 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਫਾਲੋ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ MART ਇਨਹੀਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੇ ਇਨਹੀਲਰ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖੋ: **AsthmaAndLung.org.uk/inhaler-videos**

ਅਸਥਮਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲ

ਸਾਡੀਆਂ ਰੈਸਪਾਇਰੇਟਰੀ ਨਰਸ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ **0300 222 5800** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
WhatsApp **07999 377 775**
(ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, 9am–5pm)

ਮੇਰੇ ਅਸਥਮਾ ਟ੍ਰਿੱਗਰ

ਹਰ ਦਿਨ ਆਪਣੀਆਂ ਅਸਥਮਾ ਸੰਬੰਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਟ੍ਰਿੱਗਰਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਟ੍ਰਿੱਗਰ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ

ਉਦਾਹਰਨ ਵਾਸਤੇ: ਹੇ ਫੀਵਰ – ਮੈਂ ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਾਈਨ ਲੈਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ; ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ – ਮੈਂ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਰੋਡਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

ਮੇਰੀ ਅਸਥਮਾ ਸਮੀਖਿਆ

ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਨਿਯਮਿਤ ਅਸਥਮਾ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਮੈਂ ਇਹ ਲੈ ਕੇ ਆਵਾਂਗਾ/ਗੀ:

- ਮੇਰਾ MART ਅਸਥਮਾ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਹੀਲਰ ਅਤੇ ਸਪੇਪਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਹੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਸਥਮਾ ਵਾਸਤੇ ਲੈਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
- ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਪੀਕ ਫਲੋ ਮੀਟਰ
- ਮੇਰੇ ਅਸਥਮਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ

ਅਗਲੀ ਅਸਥਮਾ ਸਮੀਖਿਆ ਮਿਤੀ:

GP/ਨਰਸ/ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਨਾਮ: ....

ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: ....

ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ (ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ)

ਨਾਮ: ....

ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: ....

1. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਸਥਮਾ ਕੇਅਰ:

ਇਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਨੇਮ ਨਾਲ:

- ਮੈਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਰਾਤ ਸਮੇਂ (ਘਰਘਰਾਹਟ, ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ, ਸਾਂਹ ਫੁੱਲਣਾ, ਖੰਘ)
- ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ (ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ, ਸਮਾਜੀਕਰਨ)।
- ਮੇਰਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਰਵਵੋਤਮ ਪੀਕ ਫਲੋ ਸਕੋਰ ਹੈ:

  ਲਏ ਜਾਣ ਦੀ ਮਿਤੀ

ਮੇਰੀ ਰੱਖ-ਰਖਾਓ ਅਤੇ ਰਲੀਵਰ ਥੈਰੇਪੀ (MART) ਇਨਹੀਲਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਇਨਹੀਲਰ ਦਾ ਨਾਮ)

....

ਮੈਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਹਰ ਦਿਨ ਆਪਣਾ MART ਇਨਹੀਲਰ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਸਵੇਰੇ .... ਪਫ਼ (ਕ`ਸ਼)

ਅਤੇ .... ਪਫ਼ (ਕਸ਼) ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ/ਦੇ ਹੈ/ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ MART ਇਨਹੀਲਰ ਨੂੰ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੀਲਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ MART ਇਨਹੀਲਰ ਦਾ ਇੱਕ ਕਸ਼ ਲੈਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜੇਕਰ:

- ਮੈਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੋਵਾਂ
- ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਹੋਵੇ
- ਮੈਨੂੰ ਸਾਂਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਖੰਘ ਆ ਰਹੀ ਹੈ

ਮੈਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ **ਅਧਿਕਤਮ** .... ਕਸ਼ ਲੈਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ (ਮੇਰੇ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਕਸ਼ਾਂ ਸਮੇਤ)।

ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਸਪੇਸਰ, ਪੀਕ ਫਲੋ ਮੀਟਰ) ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਹਰ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਅਸਥਮਾ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ:

....

2. ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਅਸਥਮਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਘਰਘਰਾਹਟ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ, ਸਾਂਹ ਫੁੱਲਣਾ, ਖੰਘ)
- ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਮੈਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਮੇਰੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ (ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ, ਮਿਲਣਾ-ਜੁਲਣਾ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਮੇਰਾ ਪੀਕ ਫਲੋ ਸਕੋਰ ਹੇਠਾਂ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ:........................

ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਅਸਥਮਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ MART ਇਨਹੀਲਰ ਦਾ **ਇੱਕ** ਕਸ਼ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ **ਅਧਿਕਤਮ**........................ ਕਸ਼ ਤੱਕ (ਮੇਰੇ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਕਸ਼ ਸਮੇਤ)।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ! ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ MART ਇਨਹੀਲਰ ਦੀ **ਅਧਿਕਤਮ** ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। **ਜਾਂ**
- ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ MART ਇਨਹੀਲਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ .... ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ) **ਜਾਂ**
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਸਥਮਾ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਅਸਥਮਾ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ, ਅਸਥਮਾ ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਹੋਰ ਸਲਾਹ:

....

....

....

....

....

....

3. ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਅਸਥਮਾ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ:

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਅਸਥਮਾ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਮੇਰਾ MART ਇਨਹੀਲਰ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਮੈਨੂੰ ਚੱਲਣ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਮੈਨੂੰ ਸਾਂਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘਰਘਰਾਹਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਬਹੁਤ ਕਸੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਖੰਘ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਮੇਰਾ ਪੀਕ ਫਲੋ ਸਕੋਰ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ:........................

ਅਸਥਮਾ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰੀਏ

1. ਸਿੱਧਾ ਬੈਠੋ – ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ MART ਇਨਹੀਲਰ **ਦਾ ਇੱਕ ਕਸ਼ ਹਰੇਕ 1 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਛੇ ਕਸ਼ ਤੱਕ ਲਵੋ**।
3. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੁਆਇੰਟ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ **ਜਾਂ** ਛੇ ਕਸ਼ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਿਹਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ **ਤਾਂ ਇੱਕ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਾਸਤੇ 999** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
4. ਜੇਕਰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ **ਤਾਂ ਕਦਮ 2 ਦੁਹਰਾਓ।**
5. ਜੇਕਰ ਕਦਮ 2 ਦੁਹਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸਅਜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੀ ਹੈ ਤਾਂ **ਤੁਰੰਤ 999 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।**

ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੋਂ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਲੜ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਜੇਕਰਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਸਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗੋਂ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਖ਼ਤਮ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਮਿਲੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣਾ MART ਇਨਹੀਲਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਲੇ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੀਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਅਧਿਕਤਮ 10 ਕਸ਼ ਤੱਕ ਹਰ 30–60 ਸਕਿੰਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਵੋ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਾਸਤੇ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਖ਼ਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀ 2023; ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ 2026

ਅਸਥਮਾ ਅਤੇ ਲੰਗ UK, ਕੰਪਨੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 01863614 ਨਾਲ ਗਾਰੰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਿਤ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿਖੇ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 326730 ਨਾਲ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਖੇ SC038415 ਅਤੇ ਆਇਲ ਆਫ਼ ਮੈਨ ਵਿਖੇ 1177 ਨਾਲ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਇੱਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਕੰਪਨੀ ਹੈ।