1-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਸਥਮਾ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ

ਨਾਂ: ______________________________ ਮਿਤੀ: ______________________________

ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ: ______________________________ ਸੰਪਰਕ #: ______________________________

ਗ੍ਰੀਨ ਜ਼ੋਨ - ਵਧੀਆ | ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਸਥਮਾ (ਦਮਾ)

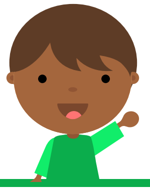
☐ ਖੇਡਣ, ਰੋਣ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖੰਘ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਨਹੀਂ
☐ ਡੇਅਕੇਅਰ/ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਮਿਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ
☐ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕੰਮ ਮਿਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੰਟਰੋਲਰ - ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਦਵਾਈ (ਰੰਗ):	ਪਫ/ਖੁਰਾਕ	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ
ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡ੍ਰੌਪਡਾਉਨ ਮੀਨੂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੋ		
ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡ੍ਰੌਪਡਾਉਨ ਮੀਨੂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੋ		

ਦਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ **ਹਰ ਰੋਜ਼** ਲਓ।



ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਰੀਲੀਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਤੰਗ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ

ਦਵਾਈ (ਰੰਗ):	ਪਫ/ਖੁਰਾਕ	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ
ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡ੍ਰੌਪਡਾਉਨ ਮੀਨੂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੋ		

☐ "ਜ਼ੁਕਾਮ" ਹੋਣਾ
☐ ਖੰਘ, ਪਸੀਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਰਾਤ ਨੂੰ
☐ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਲੱਛਣ

ਯੈਲੋ ਜ਼ੋਨ-ਸਾਵਧਾਨੀ | ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ - ਤੀਬਰਤਾ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੰਟਰੋਲਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ - ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਦਵਾਈ (ਰੰਗ):	ਪਫ/ਖੁਰਾਕ	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ
ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡ੍ਰੌਪਡਾਉਨ ਮੀਨੂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੋ		
ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡ੍ਰੌਪਡਾਉਨ ਮੀਨੂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੋ		

ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਰੀਲੀਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਤੰਗ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ

ਦਵਾਈ (ਰੰਗ):	ਪਫ/ਖੁਰਾਕ	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ
ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡ੍ਰੌਪਡਾਉਨ ਮੀਨੂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੋ		

ਜੇ ਹਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਰਿਲੀਵਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਦਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ______ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸਕ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

☐ ਪੱਸਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚਮੜੀ ਸੁੰਗੜ ਰਹੀ ਹੈ
☐ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ
☐ ਜੇ ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ
☐ **ਜੇ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ 4 ਘੰਟੇ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ**
☐ ਗਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜ ਰਹੀ ਹੈ
☐ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਲੰਗੜਾਉਣਾ

ਰੈੱਡ ਜ਼ੋਨ - ਖ਼ਤਰਾ | ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ - ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ 'ਤੇ ਜਾਓ।

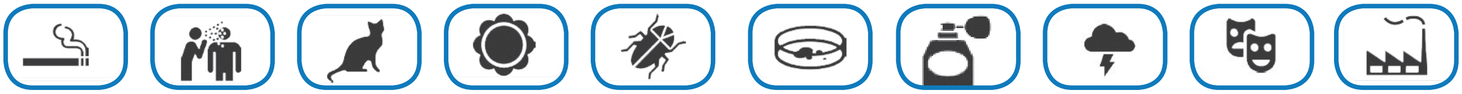
ਸਪੇਸਰ (ਮਾਸਕ ਨਾਲ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹਰ 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ 5 ਪਫ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਦੁਹਰਾਓ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ **ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ,** ਦਵਾਈ ਬਦਲਣ ਦੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ। HealthLink BC ਲਈ, 8-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਦਮੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਟੀਚੇ

ਟਰਿਗਰਜ਼

ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਾਂ ਤੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਰਿਗਰਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟਰਿਗਰਜ਼ ਦਮੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਟਰਿਗਰਾਂ 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹਨ:



ਧੂੰਆਂ | ਵਾਇਰਸ | ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਏ ਜਾਂ ਵਾਲ | ਪਰਾਗ | ਧੂੜ ਦੇ ਕਣ | ਉੱਲੀ | ਤੇਜ਼ ਗੰਧ | ਮੌਸਮ | ਜਜ਼ਬਾਤ | ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

ਕਸਰਤ ______________________ **ਹੋਰ ਟਰਿੱਗਰ** ______________________

ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ (ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ) ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਦਮੇ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ

☐ **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਮੀਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਇਨਹੈਲਰ (ਪਫਰ) ਨਾਲ ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ**

ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਉਮਰ: 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਬਾਲਕਾ (ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਊਥਪੀਸ ਨਾਲ ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ)

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਸਪੇਸਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ

ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕੋ (ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ)

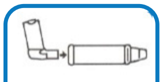
ਪਫਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਬਾਓ

ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਸਾਹ ਲਓ, ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ, 6 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ

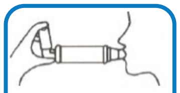
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਫ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ 30 ਸਕਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ
- ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ/ਕੰਟਰੋਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂੰਹ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਧੋਵੋ

☐ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਊਥਪੀਸ ਅਤੇ ਮੀਟਰਡ ਡੋਜ਼ ਇਨਹੇਲਰ (ਪਫਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ**

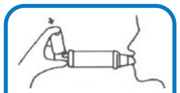
ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਉਮਰ: 5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਮੂੰਹ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਮਾਊਥਪੀਸ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ



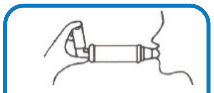
ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਸਪੇਸਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ



ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲਓ



ਪਫਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਬਾਓ



ਪੂਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ 6 ਤੋਂ 10 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਫੜੀ ਰੱਖੋ

- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਫ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ 30 ਸਕਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ
- ਰੋਕਥਾਮਕ/ਕੰਟਰੋਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ 6-10 ਵਾਰ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਨਹੇਲਰਾਂ ਲਈ, ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣਨਾ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਹੇਲਰ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਦਵਾਈ ਬਚੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਟਰੈਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ

CHILD HEALTH BC
LEAD BENEFACTOR
save on foods

ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਅਤੇ ਇਨਹੇਲਰ ਡੋਜ਼ ਟਰੈਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ ਸਮੇਤ ਵਧੇਰੇ ਦਮਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.healthlinkbc.ca/health-topics/asthma-children** ਵੇਖੋ।

ਇੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਅਸਥਮਾ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ:

http://bit.ly/pediatric-asthma-video