12-17 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਸਥਮਾ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ

ਨਾਂ: ______________________________ ਮਿਤੀ: ______________________________

ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ: ______________________________ ਸੰਪਰਕ #: ______________________________

ਗ੍ਰੀਨ ਜ਼ੋਨ - ਵਧੀਆ | ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਸਥਮਾ (ਦਮਾ)

- ☐ ਮੈਂ ਰਾਤ ਭਰ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰਾਹਤ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ☐ ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਮਿਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਂ ਸਕ੍ਰਿਅ ਹਾਂ/ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹਾਂ (ਕੋਈ ਖੰਘ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਨਹੀਂ)

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੰਟਰੋਲਰ - ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

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

ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ **ਹਰ ਰੋਜ਼ਲਓ।**

ਰਿਲੀਵਰ - ਤੰਗ ਏਅਰਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ

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

- ☐ "ਜ਼ੁਕਾਮ" ਹੋਣਾ
- ☐ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ
- ☐ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਛਣ
- ☐ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਯੈਲੋ ਜ਼ੋਨ-ਸਾਵਧਾਨ | ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ - ਤੀਬਰਤਾ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

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

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

ਰਿਲੀਵਰ - ਤੰਗ ਏਅਰਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ

ਦਵਾਈ (ਰੰਗ):	ਪਫ/ਡੋਜ਼	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, ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਤਲ ਦੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੁੰਗੜਨਾ
- ☐ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ
- ☐ **ਜੇ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ 4 ਘੰਟੇ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ**
- ☐ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ☐ ਨੀਲੇ/ਸਲੇਟੀ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਨਹੁੰ

ਰੈੱਡ ਜ਼ੋਨ - ਖ਼ਤਰਾ | ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ - ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

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

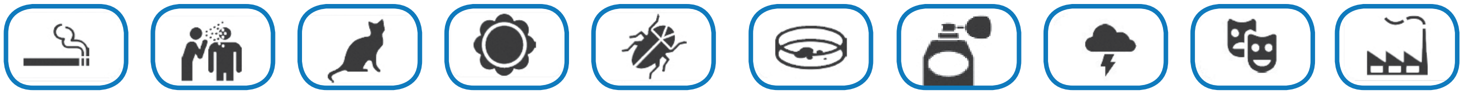
ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹਰ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ 5 ਪਫ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਦੁਹਰਾਓ।

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:



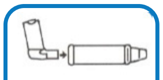
ਧੂੰਆਂ | ਵਾਇਰਸ | ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਏ ਜਾਂ ਵਾਲ | ਪਰਾਗ | ਧੂੜ ਦੇ ਕਣ | ਉੱਲੀ | ਤੇਜ਼ ਗੰਧ | ਮੌਸਮ | ਜਜ਼ਬਾਤ | ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

ਕਸਰਤ ______________________ **ਹੋਰ ਟਰਿੱਗਰ** ______________________

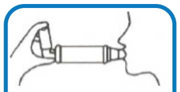
ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ (ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ) ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਦਮੇ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ

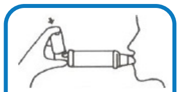
☐ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਊਥਪੀਸ ਅਤੇ ਮੀਟਰਡ ਡੋਜ਼ ਇਨਹੇਲਰ (ਪਫਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।** ***ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਉਮਰ:*** **5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ***



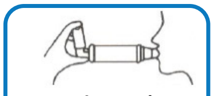
ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਸਪੇਸਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ



ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲਓ



ਪਫਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਬਾਓ

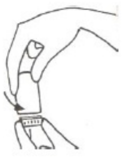


ਪੂਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ 6 ਤੋਂ 10 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਫੜੀ ਰੱਖੋ

- 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

**ਜੇਕਰ ਉਹ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ*

☐ **ਤੁਹਾਨੂੰ Turbuhaler® ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ** ***ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਉਮਰ:*** **12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ**



ਕੈਪ ਖੋਲ੍ਹੋ

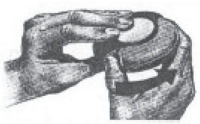
Turbuhaler® ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਰੰਗਦਾਰ ਗਰਿੱਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ, ਪਿੱਛੇ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਕਲਿੱਕ ਸੁਣੋ

Turbuhaler® ਤੋਂ ਦੂਰ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ

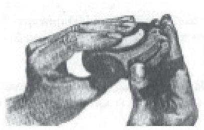
ਮੂੰਹ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੇਜ਼, ਡੂੰਘੀ ਸਾਹ ਲਓ

- ਸਾਹ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਨਿਵਾਰਕ/ਕੰਟਰੋਲਰ (ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ
- Turbuhaler® ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨਾ ਛੱਡੋ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ)

☐ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਸਕਸ® ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ** ***ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਉਮਰ:*** **12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ**



ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਪਕੜ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਧੱਕੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ "ਕਲਿੱਕ" ਸੁਣਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

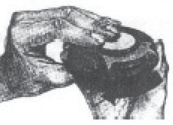


ਲੀਵਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਲਾਈਡ ਕਰੋ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਕਲਿੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

Diskus® ਤੋਂ ਦੂਰ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ , ਫਿਰ ਮਾਊਥਪੀਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਾਹ ਲਓ। 10 ਸਕਿੰਟ ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਹ ਰੋਕੋ। Diskus® ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਹਟਾਓ ਫਿਰ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

Diskus® ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਗਰਿੱਪ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਸਲਾਈਡ ਕਰੋ।



ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਾਰਗਲ ਕਰੋ। Diskus® ਨੂੰ ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.bcguidelines.ca** ਦੇਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ "ਅਸਥਮਾ: ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ, ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ" (2023), ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ (ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ), ਅਤੇ ਡ੍ਰੌਪ-ਡਾਊਨ ਦਵਾਈ ਮੀਨੂ ਦੇ ਨਾਲ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਦੇ ਭਰਨ ਯੋਗ PDF ਸੰਸਕਰਣ ਹੈ।

CHILD HEALTH BC
LEAD BENEFACTOR
save on foods

ਦਮੇ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ Breezhaler®, Ellipta, Respiclick® ਅਤੇ Twisthaler® ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **www.bcchildrens.ca/health-info/coping-support/asthma**'ਤੇ ਜਾਓ

ਇੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਅਸਥਮਾ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ:

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