



6-11 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਸਥਮਾ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ

ਨਾਂ: _____

ਮਿਤੀ: _____

ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ: _____

ਸੰਪਰਕ #: _____

ਗ੍ਰੀਨ ਜ਼ੋਨ - ਵਧੀਆ | ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਸਥਮਾ (ਦਮਾ)

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

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੰਟਰੋਲਰ - ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਸੇਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
ਦਵਾਈ (ਰੰਗ):

	ਪਫ/ਡੋਜ਼	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ

ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਓ।



ਰਿਲੀਵਰ - ਤੰਗ ਏਅਰਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ

ਦਵਾਈ (ਰੰਗ):	ਪਫ/ਡੋਜ਼	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ

- "ਜੁਕਾਮ" ਹੋਣਾ
- ਖੰਘ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ

- ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਛਣ
- ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਯੈਲੋ ਜ਼ੋਨ-ਸਾਵਧਾਨ | ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ - ਤੀਬਰਤਾ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

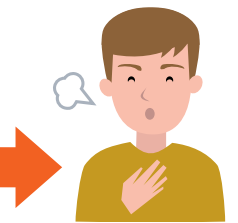
ਕੰਟਰੋਲਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ - ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਸੇਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਦਵਾਈ (ਰੰਗ):	ਪਫ/ਡੋਜ਼	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ

ਰਿਲੀਵਰ - ਤੰਗ ਏਅਰਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ

ਦਵਾਈ (ਰੰਗ):	ਪਫ/ਡੋਜ਼	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ

- ਪੱਸਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਤਲ ਦੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੁੰਗੜਨਾ
- ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ
- ਨੀਲੇ/ਸਲੇਟੀ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਨਹੁੰ
- ਜੇ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ 4 ਘੰਟੇ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ



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।

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 ਹਫਤਿਆਂ 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 ਟਰਿਗਰਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹਨ:



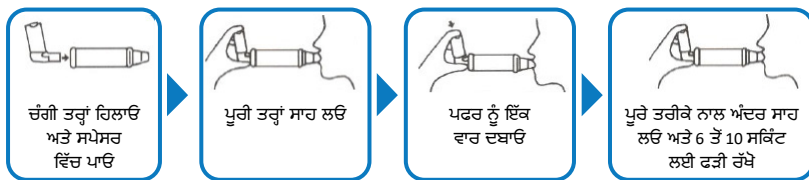
ਕਸਰਤ _____ ਹੋਰ ਟਰਿਗਰਜ਼ _____

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*



- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਫ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ 30 ਸਕਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ
 - ਰੈਕਥਾਮਕ/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

ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਨਹੇਲਰ ਡੋਜ਼ ਟਰੈਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ ਸਮੇਤ ਵਧੇਰੇ ਦਮਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.healthlinkbc.ca/health-topics/asthma-children ਵੇਖੋ।

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਟਰੈਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ

