

ਦਮਾ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ: \_\_\_\_\_ ਲਈ ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_

ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ: \_\_\_\_\_ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨੰਬਰ: \_\_\_\_\_

ਮੇਰੇ ਦਮਾ ਟਰੀਗਰ ਹਨ:

\* ਦਮਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਇੱਕ ਪੀਕ ਫਲੋ ਮੀਟਰ, ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਗ੍ਰੀਨ ਜ਼ੋਨ:**  
**ਮੇਰਾ ਦਮਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੈ\***

- ਮੈਂਨੂੰ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਖੰਘ, ਘਰਾਘਰਾਹਟ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਮੈਂਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।
- ਮੈਂਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਮੈਂਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਮੇਰੇ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ  $\leq 2$  ਵਾਰ/ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

**ਪੀਕ ਫਲੋ ਰੀਡਿੰਗ:** \_\_\_\_\_ ਤੋਂ \_\_\_\_\_  
(ਨਿੱਜੀ ਸਰਵੇਤਮ ਦਾ 80% - 100%)

**ਲੱਛਣ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੈਂਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**

**ਕਾਰਵਾਈਆਂ**

- ਦਮਾ ਟਰੀਗਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲਓ:

**ਕੰਟਰੋਲਰ - ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ**

ਦਵਾਈ	ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫ਼ਰੇਪਡਾਉਨ ਮੀਨੂ ਵਰਿਓ ਚੁਣੋ।	ਪਫ਼/ਖ਼ਰਾਕ	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ

**ਅਤੇ**  
**ਰਿਲੀਵਰ (ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)**

ਦਵਾਈ

ਦਵਾਈ	ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫ਼ਰੇਪਡਾਉਨ ਮੀਨੂ ਵਰਿਓ ਚੁਣੋ।	ਪਫ਼/ਖ਼ਰਾਕ	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ

ਮੇਰੇ ਪੀਕ ਫਲੋ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ  ਟਾਈਮ ਪ੍ਰਤੀ  (ਦਿਨ/ਹਫ਼ਤਾ)

**ਪੀਲਾ ਜ਼ੋਨ:**  
**ਮੈਂਨੂੰ ਦਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ**

**ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ - ਤੀਬਰਤਾ**

- ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਮੈਂਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਘਰਾਘਰਾਹਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮੈਂਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ, ਸਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ  $> 2$  ਵਾਰ/ਹਫ਼ਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਵਰਤ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।

**ਪੀਕ ਫਲੋ ਰੀਡਿੰਗ:** \_\_\_\_\_ ਤੋਂ \_\_\_\_\_  
(ਨਿੱਜੀ ਸਰਵੇਤਮ ਦਾ 50% - 79%)

**ਗ੍ਰੀਨ ਜ਼ੋਨ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਮੈਂਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**

**ਕਾਰਵਾਈਆਂ**

- ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲਓ:

**ਕੰਟਰੋਲਰ - ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ**

ਦਵਾਈ	ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫ਼ਰੇਪਡਾਉਨ ਮੀਨੂ ਵਰਿਓ ਚੁਣੋ।	ਪਫ਼/ਖ਼ਰਾਕ	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ

**ਅਤੇ**  
**ਰਿਲੀਵਰ (ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)**

ਦਵਾਈ

ਦਵਾਈ	ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫ਼ਰੇਪਡਾਉਨ ਮੀਨੂ ਵਰਿਓ ਚੁਣੋ।	ਪਫ਼/ਖ਼ਰਾਕ	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ

**CHECK MY PEAK FLOW**  ਟਾਈਮ ਪ੍ਰਤੀ  (ਦਿਨ/ਹਫ਼ਤਾ)

ਜੇ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਪੀਕ ਵਰਾਅ 1 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਗ੍ਰੀਨ ਜ਼ੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਗ੍ਰੀਨ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਰਹਾਂ।

**ਜਾਂ**

ਜੇ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਪੀਕ ਵਰਾਅ 1 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗ੍ਰੀਨ ਜ਼ੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਰਾਂਗਾ:

**ਰਿਲੀਵਰ ਲਵੋ**

ਦਵਾਈ

ਦਵਾਈ	ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫ਼ਰੇਪਡਾਉਨ ਮੀਨੂ ਵਰਿਓ ਚੁਣੋ।	ਪਫ਼/ਖ਼ਰਾਕ	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ

**ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਟੀਰੋਇਡ ਲਓ** **ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ**

ਦਵਾਈ

ਦਵਾਈ	ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ	ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

MG ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀਆਂ

ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ  ਅਤੇ ਫਰਿ ਹਰ ਸਵੇਰ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੁਹਰਾਓ





## ਰੈਂਡ ਜ਼ੋਨ: ਖਤਰਾ!

### ਐਕਸ਼ਨ ਲਓ - ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

- ਮੇਰਾ ਸਾਹ ਫੁੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
- ਮੇਰੀ ਜਲਦੀ ਰਾਹਤ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।
- ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੀਕ ਫਲੇ ਰੀਡਿੰਗ: \_\_\_\_\_ ਤੋਂ \_\_\_\_\_  
(ਨਿੱਜੀ ਸਰਵੇਤਮ ਦਾ <50%)



## ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

### ਕਾਰਵਾਈਆਂ

#### ਰਿਲੀਵਰ ਲਵੇ

ਦਵਾਈ

ਦਵਾਈ ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡਰੋਪਡਾਊਨ ਮੰਨੋ ਵਰਿਓ ਚੁਣੋ।

ਪਫ/ਖਰਾਕ

ਸਮੇਂ/ਦਿਨ

--	--	--

ਵਾਰ

ਦੁਹਰਾਓ

#### ਮੂੰਹ ਰਾਂਗੀ ਸਟੀਰੋਇਡ ਲਓ

ਦਵਾਈ

--	--	--

MG

ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ  
ਗੋਲੀਆਂ

#### ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਮੈਂ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲਾਲ ਜ਼ੋਨ ਵਰਿ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਭਿਗ ਵਰਿ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। **911** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ

#### ਹੋਰ ਨੰਬਰ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

  


### ਐਮਰਜੈਂਸੀ

#### ਲੱਛਣ

- ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਚ ਤਕਲੀਫ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਚੱਲਣ ਤੇ ਬੋਲਣ' ਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਮੇਰੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੇਟੇ ਨੀਲੇ ਹਨ।

#### ਕਾਰਵਾਈਆਂ

- ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ 911 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਰਿਲੀਵਰ ਦੀ ਓਨੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿੰਨੀ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬੀਸੀ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਲਈ 8-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਰਸ ਨਾਲ 24/7 ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਮ 5-9 ਵਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।  
ਅਨੁਵਾਦ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ 144 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)