



# 6-18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦਮਾ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਨਾਮ: \_\_\_\_\_ ਤਰੀਕ: \_\_\_\_\_

ਪ੍ਰੋਕਟੀਸ਼ਨਰ: \_\_\_\_\_ ਸੰਪਰਕ #: \_\_\_\_\_

## ਹਰਾ ਖੇਤਰ - ਵਧੀਆ | ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਦਮਾ

- ਮੈ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਸੌ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ
- ਮੈ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ/ਦੀ
- ਮੈ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ (ਕੋਈ ਖੰਘ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਨਹੀਂ)
- ਮੈਨੂੰ ਰੈਗੂਲਰ ਰਿਲੀਵਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਮੈ ਫੁਰਤੀਲਾ/ਲੀ ਹਾਂ/ਖੇਡ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

### ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੰਟਰੋਲਰ - ਸਾਹ ਮਾਰਗ ਦੀ ਸੇਜ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਦਵਾਈ (ਰੰਗ):	ਪਫ਼/ਖ਼ੁਰਾਕ	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ

ਦਮੇ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਵੋ।



### ਰਿਲੀਵਰ - ਜਿਵੇਂ ਤੰਗ ਸਾਹ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖੋਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ

ਦਵਾਈ (ਰੰਗ):	ਪਫ਼/ਖ਼ੁਰਾਕ	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ

- ਜੁਕਾਮ ਹੋਣਾ
- ਖੰਘ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ
- ਖੇਡ ਅਤੇ ਆਮ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਲੱਛਣ
- ਰਿਲੀਵਰ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਵਰਤਣਾ

## ਪੀਲਾ ਖੇਤਰ - ਸਾਵਧਾਨ | ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ - ਭੜਕ ਉਠੋ

### ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੰਟਰੋਲਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ - ਸਾਹ ਮਾਰਗ ਦੀ ਸੇਜ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਦਵਾਈ (ਰੰਗ):	ਪਫ਼/ਖ਼ੁਰਾਕ	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ

### ਰਿਲੀਵਰ - ਜਿਵੇਂ ਤੰਗ ਸਾਹ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖੋਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ

ਦਵਾਈ (ਰੰਗ):	ਪਫ਼/ਖ਼ੁਰਾਕ	ਸਮੇਂ/ਦਿਨ

- ਪਸਲੀਆਂ ਵਿਚਲੀ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਤਲ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਧੱਸਣਾ
- ਖਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ
- ਜੇ ਰਿਲੀਵਰ ਦਵਾਈ 4 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸਥਾਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ
- ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਨੀਲੇ/ਸਲੇਟੀ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਨਹੁੰ



ਜੇ ਰਿਲੀਵਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਹਰ 4 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ \_\_\_\_\_ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

## ਲਾਲ ਖੇਤਰ - ਖ਼ਤਰਾ | ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ - ਮਦਦ ਲਵੋ

### ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

911 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂਦਿਆਂ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹਰ 20 ਮਿੰਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਪੇਸਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਰਿਲੀਵਰ ਦਵਾਈ ਦੇ 5 ਪੱਫ ਦਿਓ। ਜੇ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਦੁਹਰਾਓ।



ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ, ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ 3 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਲਈ, 8-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

