

ਦਮੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਟੀਚੇ

ਟਰਿੱਗਰਜ਼ (ਕਾਰਣ)

ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਜਲਨ (ਜਾਂ ਕਸਟ) ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਨੂੰ ਟਰਿੱਗਰਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਟਰਿੱਗਰਜ਼ ਦਮੇ ਨੂੰ ਭੜਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਟਰਿੱਗਰਜ਼, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਗੋਲਾ ਬਣਾਓ:

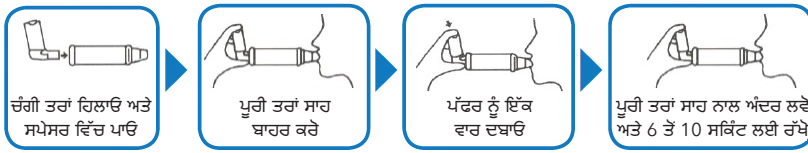


ਕਸਰਤ **ਹੋਰ ਟਰਿੱਗਰਜ਼**

ਨਿਯਮਤ ਖੇਡ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਦਮਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ (ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ) ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਦਮਾ ਕਲੀਨਿਕ ਤੇ ਜਾਓ।

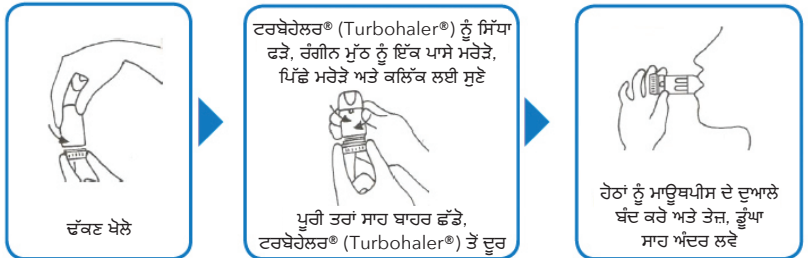
ਆਪਣੇ ਜੰਤਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਊਥਪੀਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਪੇਸਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੀਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਇਨਹੇਲਰ (ਪਫਰ) ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਉਮਰ: 5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ***



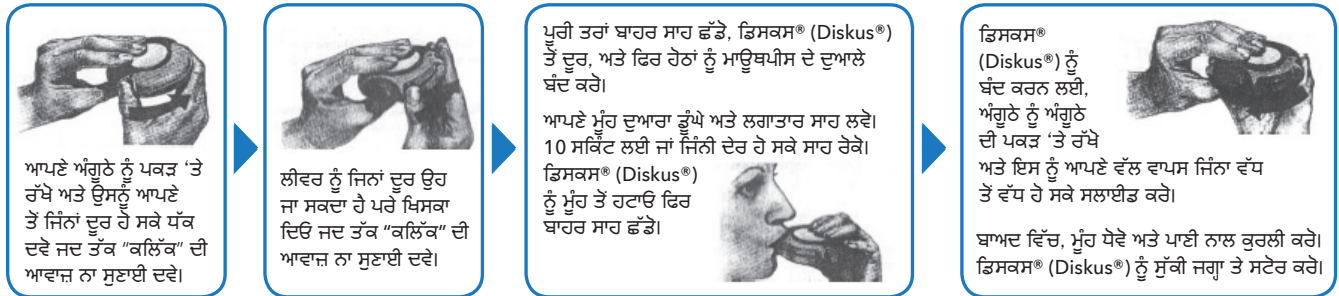
- ਜੇ ਇਕ ਹੋਰ ਪੱਛ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ 30 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ
- ਪ੍ਰਿਵੈਂਟਰ / ਕੰਟਰੋਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਧੋਵੋ
- ਜੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ 6-10 ਵਾਰ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ
- * ਜੇ ਉਹ ਢੁੱਖੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਟਰਬੋਹੇਲਰ® (Turbohaler®) ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ **ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਉਮਰ: 6 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ**



- ਸਾਹ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ
- ਪ੍ਰਿਵੈਂਟਰ / ਕੰਟਰੋਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ (ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡ)
- ਟਰਬੋਹੇਲਰ® (Turbohaler®) ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਸਾਹ ਨਾ ਛੱਡੋ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੰਤਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਸਕਸ® (Diskus®) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ **ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਉਮਰ: 6 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ**



ਡਿਸਕਸ® (Diskus®) ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਪਕੜ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ ਸਲਾਈਡ ਕਰੋ।
ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਮੂੰਹ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ। ਡਿਸਕਸ® (Diskus®) ਨੂੰ ਸੁੱਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.bcguidelines.ca, ਪੂਰੀ ਸੇਧ ਸਮੇਤ "ਐਸਥਮਾ ਇਨ ਚਿਲਡਰਨ - ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਐਂਡ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ (2015), ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ(ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ) ਅਤੇ ਡਰਾਪ ਡਾਊਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨਾਲ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਭਰਨਯੋਗ ਪੀਡੀਐਫ (PDF) ਪ੍ਰਤੀਰੂਪ ਵੇਖੋ।