

ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਵਾਲੇ ਦਾ ਨਾਂ \_\_\_\_\_ ਮਿਤੀ \_\_\_\_\_

ਜਾਤੀ ਟੀਚੇ \_\_\_\_\_

**ਦਮੇ**

ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ  
ਸੰਭਾਵਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ  
(ਗੋਲਾ ਬਣਾਓ)



ਹੋਰ \_\_\_\_\_ ਕਸਰਤ \_\_\_\_\_

## ਦਮੇ ਤੇ ਕਾਬੂ?



**ਹਾਂ**

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦ ਆਮੇ  
ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣਾ









**ਨਹੀਂ**

ਖੰਘ, ਖਿਚਵਾਂ ਸਾਹ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਛਾਤੀ  
ਵਿਚ ਭਾਰੀਪਣ, ਸਰਦੀ-ਜੁਕਾਮ, ਅਲਰਜੀਆਂ



**ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ**

ਬਹੁਤ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼,  
ਨੀਲੇ/ਸਲੇਟੀ ਬੁੱਲ੍ਹ/ਨੌਂਹ

1. ਦਿਨ ਦੇ ਲੱਛਣ 	ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3 ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਾਰ	ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ	ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
2. ਰਾਤ ਦੇ ਲੱਛਣ 	ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ	ਕੁੱਝ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ	ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
3. ਰਿਲੀਵਰ (ਦਵਾਈ ਵਾਲਾ ਪੰਪ) 	ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3 ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਾਰ	ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ	3-4 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲਈ ਅਰਾਮ ਆਉਂਣਾ
4. ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ (ਕਸਰਤ) 	ਆਮ ਵਾਂਗ	ਸ਼ਾਇਦ	ਬਹੁਤ ਘੱਟ
5. ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਯੋਗ 	ਹਾਂ	ਸ਼ਾਇਦ	ਨਹੀਂ
6. ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਵਹਾਅ (ਪੀਕ ਐਕਸਪਾਇਰੇਟੋਰੀ ਫਲੋ)  ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਰਜਾ (ਅਗਰ ਲਿਖਣ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਵੇ) _____	85 ਤੋਂ 100% _____ ਤੋਂ _____	60 ਤੋਂ 85% _____ ਤੋਂ _____	60% ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ _____

## ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ  
ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ  


ਤਰਤੀਬ ਬਣਾਓ/ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਓ  
  
↑   +   
controllers reliever

ਮਦਦ ਮੰਗੋ  


ਰੋਕਥਾਮ/ ਕਾਬੂ: ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ  
ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ  
ਬਾਅਦ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ।

1 \_\_\_\_\_ (ਨਾਂ/ ਸਟਰੈੱਚ) \_\_\_\_\_ (ਰੰਗ)  
ਲੱਓ \_\_\_\_\_ (ਮਾਤਰਾ) \_\_\_\_\_ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ

2 \_\_\_\_\_ (ਨਾਂ/ ਸਟਰੈੱਚ) \_\_\_\_\_ (ਰੰਗ)  
ਲੱਓ \_\_\_\_\_ (ਮਾਤਰਾ) \_\_\_\_\_ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ

ਲੱਓ \_\_\_\_\_ (ਮਾਤਰਾ) \_\_\_\_\_ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ

ਲੱਓ \_\_\_\_\_ (ਮਾਤਰਾ) \_\_\_\_\_ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ

ਲੱਓ \_\_\_\_\_ (ਮਾਤਰਾ) \_\_\_\_\_ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ

ਲੱਓ \_\_\_\_\_ (ਮਾਤਰਾ) \_\_\_\_\_ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ

**ਐਮਰਜੈਂਸੀ (911)**  
ਮਦਦ ਆਉਣ ਤੱਕ, ਦਮੇ ਦੀਆਂ  
ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ  
ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਲਓ

ਰਿਲੀਵਰ (ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲਾ)/ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ (ਰੈਸਕਿਊ): ਸਾਹ  
ਵਾਲੇ ਰਸਤਿਆਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇ  
ਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

1 \_\_\_\_\_ (ਨਾਂ/ ਸਟਰੈੱਚ) \_\_\_\_\_ (ਰੰਗ)  
ਲੱਓ \_\_\_\_\_ (ਪਛਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ) ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ  
ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ? ਹਾਂ  ਨਾਂ

ਲੱਓ \_\_\_\_\_ (ਪਛਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ) ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ

ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ? ਹਾਂ  ਨਾਂ

ਲੱਓ \_\_\_\_\_ (ਪਛਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ) ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ

ਅਗਰ \_\_\_\_\_ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

# ਦਮੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ



ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਮੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ- ਜਿਸ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਿਰ ਨਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਐਜ਼ਮਾਂ (ਦਮਾ) ਐਜ਼ੂਕੇਟਰਾਂ (ਸਿਖਿਅਕਾਂ), ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵੈੱਬ ਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਐਜ਼ੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਐਜ਼ਮਾਂ ਐਜ਼ੂਕੇਟਰ, ਜਾਂ ਫਾਰਮਸਿਸਟ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੇਕਾਬੂ ਦਮਾ ਜੋ ਕਿ ਤੀਬਰ ਹੋਵੇ, ਗੰਭੀਰ ਪਰਸਥਿਤੀਆ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ, ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਅਸਾਨ ਢੰਗ

- 1 'ਐਜ਼ਮਾ ਅੰਡਰ ਕੰਟਰੋਲ?' ਹੇਠਲੀ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦਮਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਤਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾ ਕੇ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋਗੇ, ਉਤਨੀ ਹੀ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਮੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- 2 'ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ' ਵਾਲੀ ਸੂਚੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ, ਵਿਚ ਹੋਈ ਸਹਿਮਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- 3 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਦੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨੋਟ: ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਅਗਰ:
  - ⚠ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
  - ⚠ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬਦਲੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ
  - ⚠ ਤੁਸੀਂ ਚੈੱਕ ਜ਼ੋਨ ਵਿਚ ਹੋ
  - ⚠ ਹਰੀ ਬਲਗਮ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੰਭਾਵਿਤ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਐਜ਼ਮਾ ਐਜ਼ੂਕੇਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ, ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਸਤਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੀਕ ਫਲੋ ਮੀਟਰ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ (ਹੇਠਾਂ ਵੇਖੋ)।
- ਤੁਹਾਡੀ ਦਮਾ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਤਕਨੀਕ ਵੇਖਣ ਲਈ ਇਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਇੰਨੋਲਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ:

---



---



---



---

## ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਸਬੰਧੀ

ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ "ਹਾਂ" ਵਿਚ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- |   |  |                              |                               |
|---|--|------------------------------|-------------------------------|
| 1 | ਕੀ ਦਮੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ, ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਖਿੱਚ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ? (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ)  | <input type="checkbox"/> ਹਾਂ | <input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ |
| 2 | ਕੀ ਖੰਘ, ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਆਉਣ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਖਿੱਚ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ? (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 1 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ)                                      | <input type="checkbox"/> ਹਾਂ | <input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ |
| 3 | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਮੇ ਕਰਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ?   | <input type="checkbox"/> ਹਾਂ | <input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ |
| 4 | ਕੀ ਕਦੇ ਦਮੇ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ?   | <input type="checkbox"/> ਹਾਂ | <input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ |
| 5 | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰਿਲੀਵਰ (ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ)/ ਰੈਸਕਿਊ (ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ) ਦਾ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ? (ਕਸਰਤ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ ਖੁਰਾਕ (ਡੋਜ਼) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ) | <input type="checkbox"/> ਹਾਂ | <input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ |

ਦਮੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬ-ਸਾਈਟ ਵੇਖੋ:

ਲੰਗ (ਫੇਫੜਾ) ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Lung Association)  
www.lung.ca

ਹਾਂਨਰੀਐਜ਼ਮਾ (ਦਮਾ) ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ  
(Asthma Society of Canada)  
www.asthma.ca

ਚਿਲਡਰਨਜ਼ (ਬੱਚਿਆਂ) ਦੀ ਸਾਈਟ (Children's site)  
www.calgaryhealthregion.ca/ican

ਟੀਨਜ਼ (ਅੱਢ੍ਹਾਂ) ਦੀ ਸਾਈਟ (Teen's site)  
www.teenasthma.ca

