

1. ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਦਮਾ ਦੇ ਟ੍ਰਿਗਰ 		ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
	ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ	ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ।
	ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਫਲੂ	ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸੰਕੇਤ 'ਤੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਦਮਾ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
	ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸਿੱਕਰੀ	ਫਰ, ਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਖੰਭਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ।
	ਪਰਾਗ	ਪਰਾਗ ਦੇ ਮੌਸਮ (ਬਸੰਤ ਅਤੇ ਪਤਝੜ) ਦੌਰਾਨ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਅਰ ਕੰਡਿਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤਾਜ਼ੇ ਕੱਟੇ ਗਏ ਘਾਹ ਤੋਂ ਬਚੋ।
	ਉੱਲੀ	ਬਸੰਤ ਅਤੇ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਸੜ ਰਹੇ ਪੱਤਿਆਂ, ਬਗੀਚੇ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਘਾਹ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਨੂੰ 50% ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ। ਗੁਸਲਖਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਬੇਸਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ।
	ਪੂੜ ਦੇ ਕਣ	ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ। ਅਕਸਰ ਵੈਕਿਊਮ ਅਤੇ ਡਸਟਿੰਗ ਕਰੋ। ਸਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਗੱਦਿਆਂ ਲਈ ਕੀਟ-ਰੋਧਕ ਗ਼ਿਲਾਫ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
	ਤੇਜ਼ ਗੰਧ	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਵਾਸ਼ਪਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
	ਮੌਸਮ	ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਦਮੇ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਗਰ (ਸ਼ੁਰੂ) ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਾਹਰਲਾ ਮੌਸਮ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਰਹੋ।
	ਹਵਾ ਦਾ ਦੂਸ਼ਣ	ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ। ਕੈਂਪਫਾਇਰ ਦੇ ਧੁੰਦੇ ਤੋਂ ਬਚੋ।
	ਭਾਵਨਾਵਾਂ	ਤਣਾਉਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤਣਾਉ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸਿੱਖੋ।
ਗਤੀਵਿਧੀ 		
		ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ 10-15 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।