

دمہ سانس لینے کا عمل مشکل بنا سکتا ہے اور کھانسی، سینے میں خرخراہٹ، سانس پھولنے اور سینے میں جکڑن جیسی علامات کا سبب بن سکتا ہے۔

میں اب اپنے دمہ پر قابو پا سکتی ہوں!



دمہ پر قابو پانے کے لیے سہل مراحل ہیں:

1. اپنے محرکات سے بچیں جب آپ کرسکتے ہوں
2. جانیں کہ ہماری دوائیں کیسے کام کرتی ہیں اور انہیں کب استعمال کرنا ہے
3. صحیح تکنیک کے ساتھ صحیح آلہ استعمال کریں
4. اپنے عملی منصوبہ پر عمل کریں

دمہ اچھی طرح قابو میں ہے، اگر:

- آپ کو دن میں کوئی علامات نہ ظاہر ہوں
- آپ کو رات میں کوئی علامات نہ ظاہر ہوں
- آپ کی عام جسمانی سرگرمی کی کوئی حد نہ ہو
- آپ کا اسکول یا کام نہ چھوٹے
- آپ کو ریلیفور (تسکین آور) دوا کی برابر ضرورت نہ پڑے سوائے کبھی کبھی ورزش کے

دمہ کا آپ کی زندگی پر قابو پانا ضروری نہیں ہے۔

اب آپ اپنے دمہ پر قابو پا سکتے ہیں!

سہل مراحل کو یاد رکھیں

Avoid Your Triggers + Take Your Medicines + Take your inhalers correctly = Asthma Control

|                        |   |                    |   |                             |   |                     |
|------------------------|---|--------------------|---|-----------------------------|---|---------------------|
| 1. اپنے محرکات سے بچیں | + | 2. اپنی دوائیں لیں | + | 3. اپنے انہیلرز ٹھیک سے لیں | = | 4. دمہ پر قابو پانا |
|------------------------|---|--------------------|---|-----------------------------|---|---------------------|