

1. اپنے محرکات سے بچیں

آپ کیا کر سکتے ہیں؟	دمہ کے محرکات
تمباکونوشی نہ کریں۔ اپنے گھر یا کار میں تمباکونوشی کی اجازت کبھی نہ دیں۔	تمباکو کا دھواں 
ہاتھوں کو کثرت سے دھوئیں۔ زکام یا فلو کی پہلی علامت ظاہر ہوتے ہی اپنے دمہ سے متعلق عملی منصوبہ پر عمل کریں۔	نزلہ اور فلو 
ملائم کھال، بال یا پروں والے پالتو جانوروں سے بچیں۔ پالتو جانوروں کو برابر نہ لائیں۔	پالتو جانور کی روسی 
زر گل کے موسم (موسم بہار اور موسم خزاں) کے دوران کھڑکیاں بند کر لیں۔ اپنی کار یا گھر میں ایئر کنڈیشننگ کا استعمال کریں۔ تازہ کاٹی ہوئی گھاس سے بچیں۔	زر گل 
موسم بہار اور موسم خزاں میں سڑتی ہوئی پتیوں، باغیچہ کے فضلہ اور بھوری گھاس سے بچیں۔ اپنے گھر میں رطوبت کی مقدار %50 سے کم رکھیں۔ باتھ روم اور بیسمنٹ خشک رکھیں۔	پھپھوندی 
بستر گرم پانی میں دھوئیں۔ کثرت سے ویکيوم کلینر سے صفائی کریں اور گرد و غبار جھاڑیں۔ تکیوں اور گدوں کے لیے حشرات سے محفوظ رکھنے والے غلاف استعمال کریں۔ جہاں تک ممکن ہو بخارات اور کیمیکل سے بچیں۔	گرد و غبار کے حشرات 
موسم میں ہونے والی تبدیلیاں دمہ کے لیے محرک بن سکتی ہیں۔ جب باہر کا موسم آپ کے دمہ کے لیے محرک بن سکتا ہو تو اندر رہیں۔	تیز بو 
جب ہوا کی کیفیت آپ کے دمہ کے لیے محرک بن سکتی ہو تو اندرون خانہ رہیں۔ کیمپ فائر کے دھوئیں سے بچیں۔	موسم 
پُرتناؤ حالات سے بچنے کی کوشش کریں۔ تناؤ پر قابو پانا سیکھیں۔	ہوائی آلودگی 
	جذبات 
	سرگرمی 
اچھی صحت کے لیے برابر ورزش کریں۔ ورزش سے 10-15 منٹ پہلے اپنی ریلیور دوا استعمال کریں، اگر آپ کو اس کی ضرورت ہو۔	