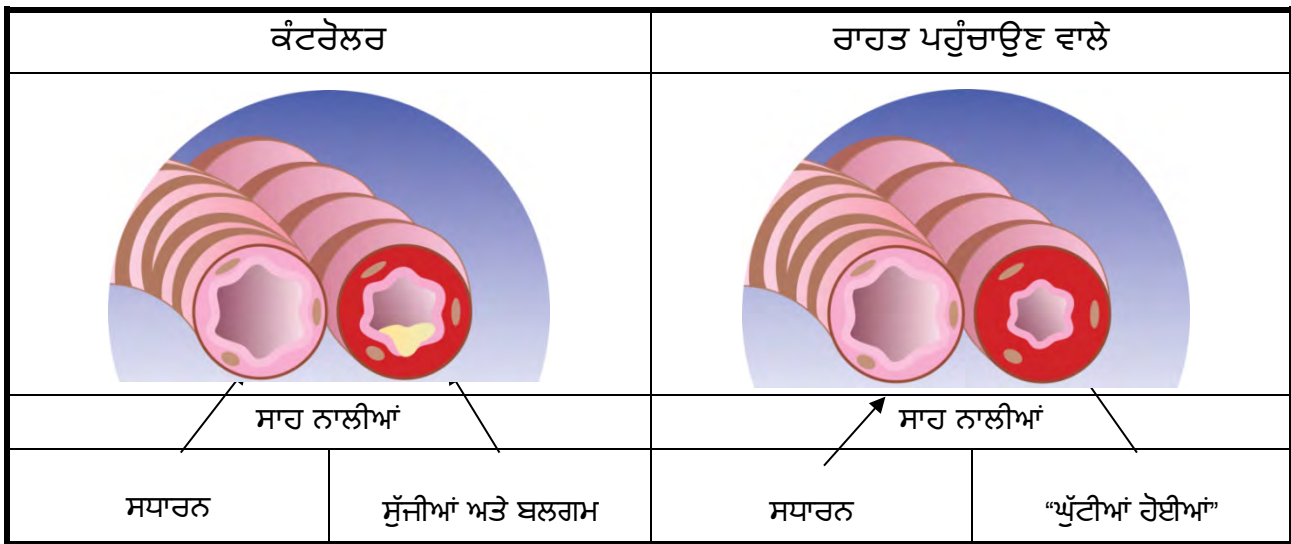


2. ਆਪਣੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ - ਜਾਣੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

ਦਮੇ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ, "ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ" ਅਤੇ "ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ।"

ਕੰਟਰੋਲਰ	<ul style="list-style-type: none"> ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੇਰੋਇਡ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਘੱਟ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਹਰ ਦਿਨ ਦਵਾਈ ਲਵੋ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਵੇ
ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ	<ul style="list-style-type: none"> ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਖੰਘ, ਘਰਰ ਘਰਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਵਰਤੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ
ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੂਰਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਾਣੋ ਜੇ ਵਾਲਵ ਗੁਆਚ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਸਪੇਸਰ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਦਮੇ ਦੀ ਹਰੇਕ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਮੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਆਓ



3. ਆਪਣੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਪਤਾ ਕਰੋ

- ✓ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ
- ✓ ਦਮੇ ਦੀ ਹਰੇਕ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ✓ ਡੈਮੋ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ <https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/devices> 'ਤੇ ਜਾਓ