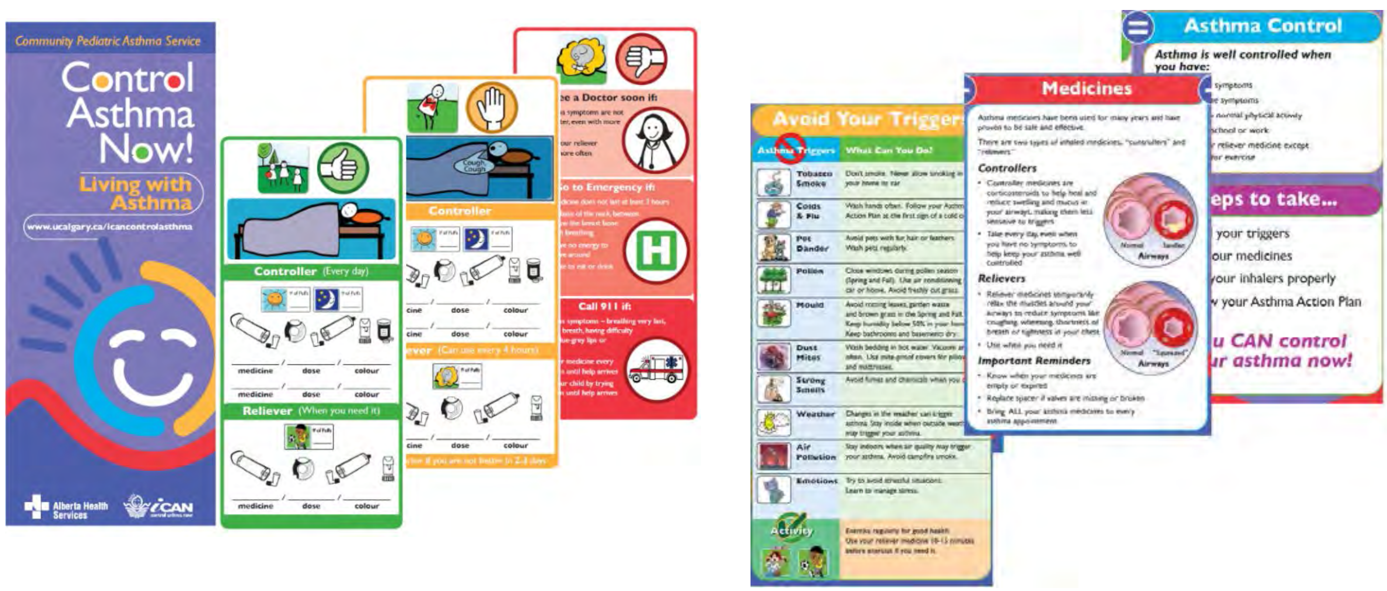
Control Asthma Now!
Living with Asthma

ਦਮੇ ਨੂੰ ਹੁਣ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ!

ਦਮੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਮਾ ਸੇਵਾ



ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਮਾ ਸੇਵਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਦਮੇ ਨੂੰ ਹੁਣ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ! ਦਮੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ ਕਿਤਾਬਚਾ (ਨਵੰਬਰ 2018)
- ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ (ਨਵੰਬਰ 2018)

ਦਮੇ ਨੂੰ ਹੁਣ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ!

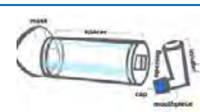
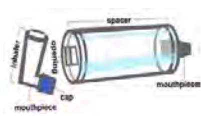
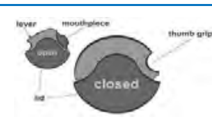
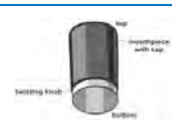
ਦਮੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਮਾ ਸੇਵਾ

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਗਈ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)	Punjabi
ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਭਾਸ਼ਾ	**ਪੰਜਾਬੀ**

ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ ਉਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੂਚੀ

	ਸਿਰਲੇਖ		ਪੰਨਾ
1.	ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਿਗਰ ਤੋਂ ਬਚੋ		4
2.	ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ		5
3.	ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਸਹੀ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ		5
	• ਸਪੇਸਰ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇਨਹੇਲਰ/"ਪਫਰ" (4 ਸਾਲ ਤਕ)		6
	• ਸਪੇਸਰ ਅਤੇ ਮਾਊਥਪੀਸ ਨਾਲ ਇਨਹੇਲਰ/"ਪਫਰ" (4+ ਸਾਲ)		7
	• ਡਿਸਕਸ		8
	• ਟਰਬੁਹੇਲਰ		9
	• ਟਵਿਸਟਹੇਲਰ		10
	• ਏਲਿਪਟਾ		11
	• ਨੇਜ਼ਲ ਸਪ੍ਰੇ		12
4.	ਆਪਣੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ: "ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਦਮਾ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ")		13

ਦਮੇ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਘਰਰ ਘਰਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਮੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਕਦਮ ਇਹ ਹਨ:

1. ਜਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਿਗਰ ਤੋਂ ਬਚੋ
2. ਜਾਣੋ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ
3. ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਸਹੀ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
4. ਆਪਣੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

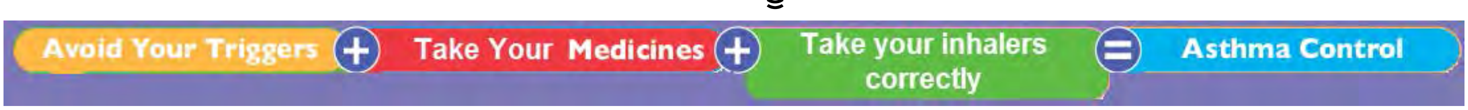
ਦਮਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ
- ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ
- ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਨਾ ਲੈਣੀ ਪਵੇ
- ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਦਮੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ।

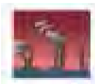
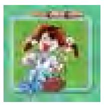
ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਸਧਾਰਨ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ



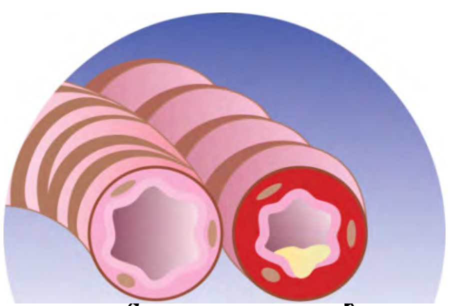
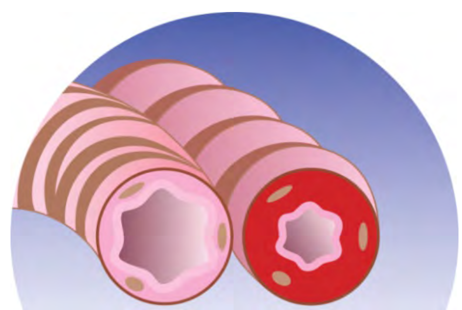
1. ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ	+	2. ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ	+	3. ਆਪਣੇ ਇਨਹੇਲਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋ	=	ਦਮੇ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ

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। ਜ਼ੁਕਾਮ 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 ਵਿਚ 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।
	ਧੂੜ ਦੇ ਕਣ	ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ। ਅਕਸਰ ਵੈਕਿਊਮ ਅਤੇ ਡਸਟਿੰਗ ਕਰੋ। ਸਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਗੱਦਿਆਂ ਲਈ ਕੀਟ-ਰੋਧਕ ਗ਼ਿਲਾਫ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
	ਤੇਜ 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 ਧੂੰਏਂ 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 ਵਰਤੋ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

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	• ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕੋਰਟੀਕੋਸਟਰੋਇਡ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਘੱਟ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। • ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਹਰ ਦਿਨ ਦਵਾਈ ਲਵੋ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਵੇ
ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ	• 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	• ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੁਗ 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

ਕੰਟਰੋਲਰ		ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ	
			
ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ		ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ	
ਸਧਾਰਨ	ਸੁੱਜੀਆਂ ਅਤੇ ਬਲਗਮ	ਸਧਾਰਨ	"ਘੁੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ"

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

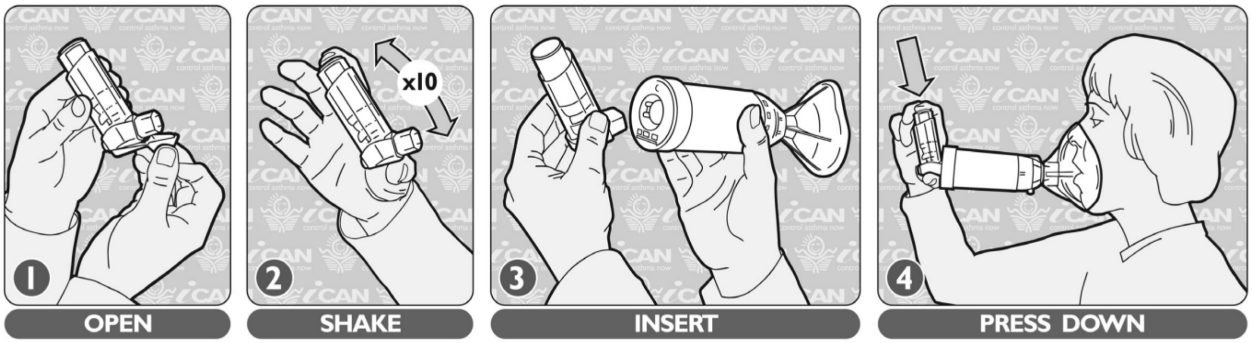
Alberta Health Services

iCAN control asthma now

ਦਮੇ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਮੀਟਰ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇਨਹੇਲਰ (MDI)/"ਪਫਰ"

ਸਪੇਸਰ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਇਨਹੇਲਰ/"ਪਫਰ" (4 ਸਾਲਾਂ ਤਕ)



1. ਖੋਲ੍ਹੋ
2. ਹਿਲਾਓ
3. ਪਾਓ
4. ਹੇਠਾਂ ਦਬਾਓ

5. ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਛੱਡੋ
6. ਯਾਦ ਦਹਾਨੀ
7. ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵੀਡੀਓ	• ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਡੈਮੋ ਦਾ ਲਿੰਕ: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_mask.swf
ਟਿੱਪਣੀ	• ਬਿਨਾਂ ਸਪੇਸਰ ਵਾਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। • ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਦਵਾਈ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਉਥਪੀਸ ਵਾਲੇ ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਮਾਸਕ ਦਾ ਆਕਾਰ	• ਮਾਸਕ ਨਵਜਾਤ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। • ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। • ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮਾਸਕ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕਦਾ ਹੈ।
ਸਪੇਸਰ	• ਜੇ ਵਾਲਵ ਗੁੰਮ ਹਨ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਸਪੇਸਰ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। • ਸਫ਼ਾਈ: ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਓਂ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
ਖਾਲੀ ਹੈ?	• ਇਸਨੂੰ ਛੰਡੋ। ਜੇ ਇਹ ਹਲਕਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਰਲ ਨੂੰ ਹਿੱਲਦੇ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਖਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। • ਕੁਝ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਉਂਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। "0" ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
ਮਿਆਦ ਪੁਗ ਗਈ ਹੈ?	• ਕੈਨਿਸਟਰ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਤਾਰੀਖ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਧਾਤ ਦੇ ਕੈਨਿਸਟਰ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਲੀਵ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚੋ।
ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀ	• MDI ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਲੀਵ 'ਤੇ ਢੱਕਣ ਵਾਪਸ ਲਗਾ ਦਿਓ।

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਢੁਕਵੇਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

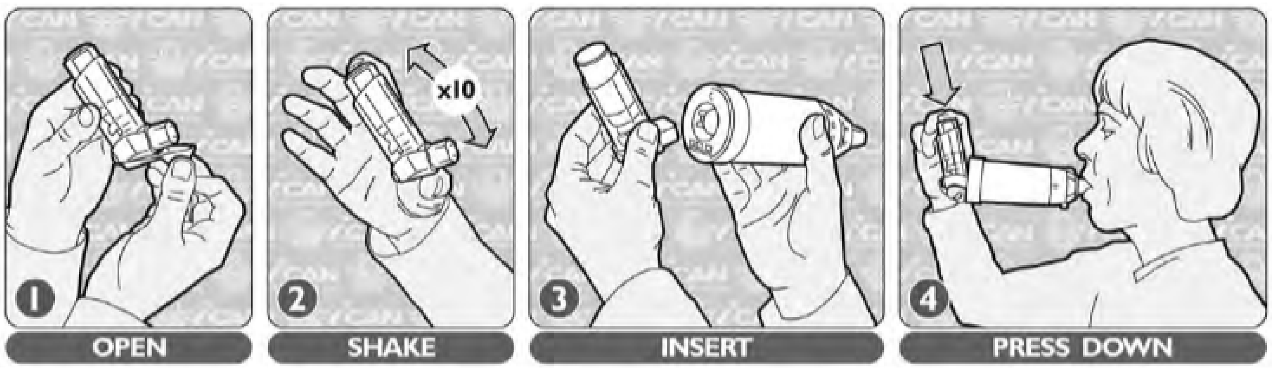
Alberta Health Services

iCAN control asthma now

ਦਮੇ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਮੀਟਰ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇਨਹੇਲਰ (MDI)/"ਪਫਰ"

ਸਪੇਸਰ ਅਤੇ ਮਾਉਥਪੀਸ ਨਾਲ ਇਨਹੇਲਰ/"ਪਫਰ" (4+ ਸਾਲ)



1. ਖੋਲ੍ਹੋ
2. ਹਿਲਾਓ
3. ਪਾਓ
4. ਹੇਠਾਂ ਦਬਾਓ

5. ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ
6. ਯਾਦ ਦਹਾਨੀ
7. ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵੀਡੀਓ	• ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਡੈਮੋ ਦਾ ਲਿੰਕ: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_spacer_1.swf
ਟਿੱਪਣੀਆਂ	• ਬਿਨਾਂ ਸਪੇਸਰ ਵਾਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। • ਮਾਉਥਪੀਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰਾ ਨੂੰ ਚੂਸ ਰਹੇ ਹੋਵੋ)। • *ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 6 ਸਧਾਰਨ ਸਾਹ ਲਵੋ।
ਸਪੇਸਰ	• ਜੇ ਵਾਲਵ ਗੁੰਮ ਹਨ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਸਪੇਸਰ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। • ਸੀਟੀ: ਸੀਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। • ਸਫ਼ਾਈ: ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਓਂ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
ਖਾਲੀ ਹੈ?	• ਇਸਨੂੰ ਛੰਡੋ। ਜੇ ਇਹ ਹਲਕਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਰਲ ਨੂੰ ਹਿੱਲਦੇ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਖਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। • ਕੁਝ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਉਂਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। "0" ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
ਮਿਆਦ ਪੁਗ ਗਈ ਹੈ?	• ਕੈਨਿਸਟਰ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਤਾਰੀਖ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਧਾਤ ਦੇ ਕੈਨਿਸਟਰ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਲੀਵ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚੋ।
ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀ	• MDI ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਲੀਵ 'ਤੇ ਢੱਕਣ ਵਾਪਸ ਲਗਾ ਦਿਓ।

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਢੁਕਵੇਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

Punjabi-MDI with spacer

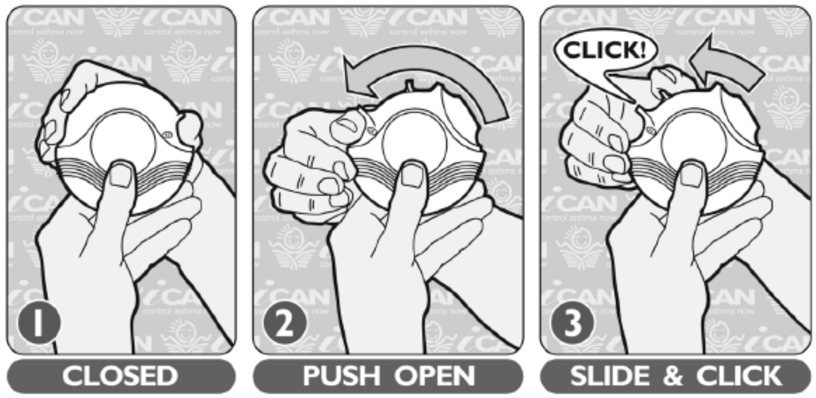
Alberta Health Services

iCAN control asthma now

ਦਮੇ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਸੁੱਕੇ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਇਨਹੇਲਰ

ਡਿਸਕਸ (6+ ਸਾਲ)



1. ਬੰਦ
2. ਦਬਾ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ
3. ਖਿਸਕਾਓ ਅਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

4. ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ
5. ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ
6. ਕੁਰਲੀ ਕਰਕੇ ਥੁੱਕ ਦਿਓ
7. ਦਬਾ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵੀਡੀਓ	• ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਡੈਮੋ ਦਾ ਲਿੰਕ: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/diskus_1.swf
ਟਿੱਪਣੀ	• ਮਾਉਥਪੀਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰਾ ਨੂੰ ਚੂਸ ਰਹੇ ਹੋਵੋ)।
ਖਾਲੀ ਹੈ?	• ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚ ਅੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਲਟੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ - "0" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
ਮਿਆਦ ਪੁਗ ਗਈ ਹੈ?	• ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਮਿਆਦ ਪੁਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੇਖੋ।
ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀਆਂ	• ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। • ਡਿਵਾਈਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨਾ ਛੱਡੋ। • ਵਰਤਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। • ਸਫ਼ਾਈ: ਮਾਉਥਪੀਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਢੁਕਵੇਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

Punjabi-Diskus

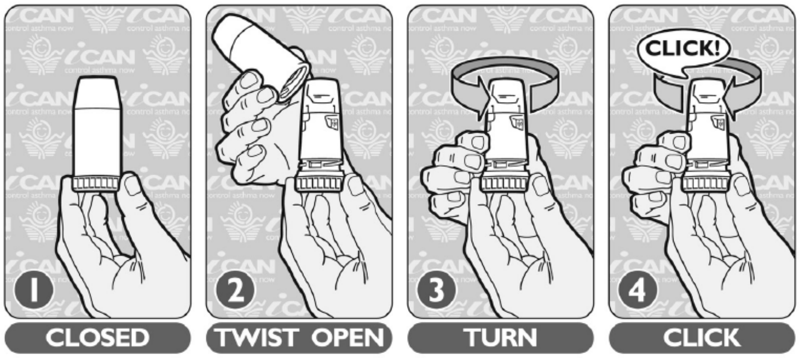
Alberta Health Services

iCAN control asthma now

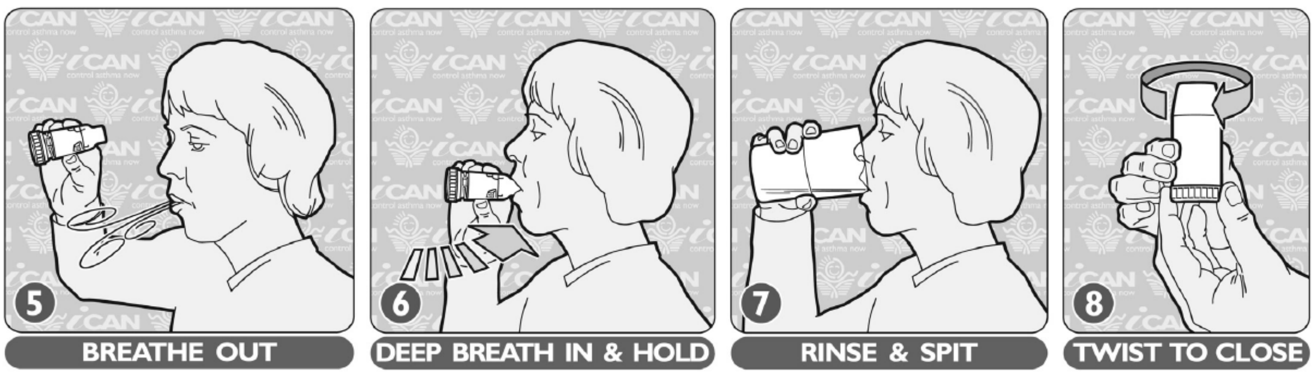
ਦਮੇ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਸੁੱਕੇ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਇਨਹੇਲਰ

ਟਰਬੁਹੇਲਰ (6+ ਸਾਲ)



1. ਬੰਦ   2. ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ   3. ਘੁੰਮਾਓ   4. ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ



5. ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ   **6.** ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ   **7.** ਕੁਰਲੀ ਕਰਕੇ ਥੁੱਕ ਦਿਓ   **8.** ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵੀਡੀਓ	ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਡੈਮੋ ਦਾ ਲਿੰਕ: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/turbuhaler_1.swf
ਟਿੱਪਣੀ	• ਮਾਊਥਪੀਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰਾ ਨੂੰ ਚੂਸ ਰਹੇ ਹੋਵੋ)।
ਖਾਲੀ ਹੈ**?**	• ਜਦੋਂ 20 ਖੁਰਾਕਾਂ ਬੱਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਲਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। • ਜਦੋਂ ਖਿੜਕੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਖਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। • ਕੁਝ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੜਕੀ ਖਾਲੀ ਹੋਣ 'ਤੇ "0" ਵੀ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
ਮਿਆਦ ਪੁਗ ਗਈ ਹੈ**?**	• ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।
ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀਆਂ	• ਟਰਬੁਹੇਲਰ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। • ਡਿਵਾਈਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨਾ ਛੱਡੋ। • ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਢੱਕਣ ਵਾਪਸ ਲਗਾ ਦਿਓ। • ਸਫ਼ਾਈ: ਮਾਊਥਪੀਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਾਫ ਕਰੋ।

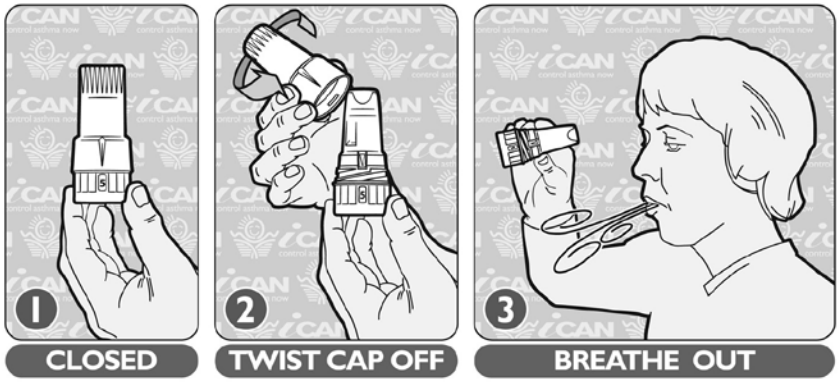
ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਢੁਕਵੇਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

Punjabi-Turbuhaler

ਦਮੇ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਸੁੱਕੇ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਇਨਹੇਲਰ

ਟਵਿਸਟਹੇਲਰ (6+ ਸਾਲ)



1. ਬੰਦ
2. ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਢੱਕਣ ਲਾਹੋ
3. ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ

4. ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ
5. ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਢੱਕਣ ਘੁੰਮਾਓ
6. ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਥੁੱਕ ਦਿਓ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਟਿੱਪਣੀ	• ਮਾਉਥਪੀਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰਾ ਨੂੰ ਚੂਸ ਰਹੇ ਹੋਵੋ)।
ਖਾਲੀ ਹੈ?	• ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚ ਅੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਢੱਕਣ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੇ ਉਲਟੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। • ਜਦੋਂ ਇਹ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਲਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
ਮਿਆਦ ਪੁਗ ਗਈ ਹੈ?	• ਮਿਆਦ ਪੁਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਢੱਕਣ 'ਤੇ ਹੈ।
ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀਆਂ	• ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਿੱਕ ਸੁਣਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਓ। • ਡਿਵਾਈਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨਾ ਛੱਡੋ। • ਟਵਿਸਟਹੇਲਰ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। • ਸਫ਼ਾਈ: ਮਾਉਥਪੀਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਢੁਕਵੇਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

Alberta Health Services

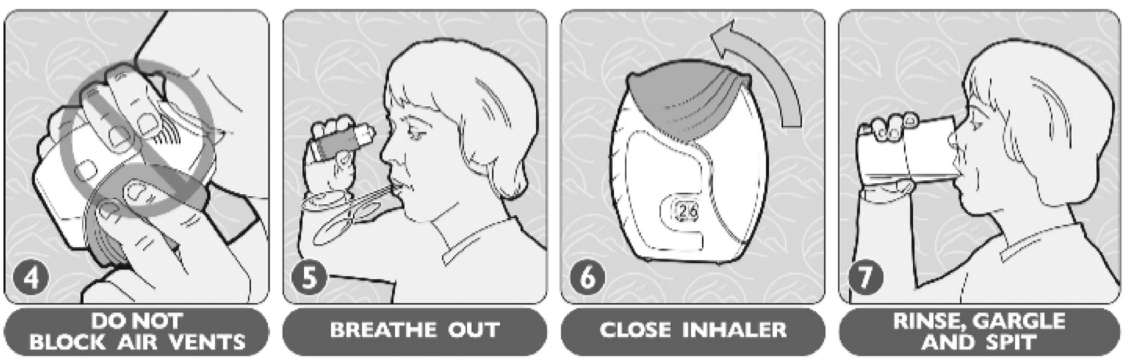
iCAN control asthma now

ਦਮੇ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਸੁੱਕੇ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਇਨਹੇਲਰ

ਏਲਿਪਟਾ

1. ਖਿਸਕਾ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ "ਕਲਿੱਕ" ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ
2. ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ
3. ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ



4. ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।
5. ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ
6. ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ
7. ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ, ਗਰਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਥੁੱਕ ਦਿਓ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਟਿੱਪਣੀ	• ਮਾਊਥਪੀਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।
ਖਾਲੀ ਹੈ?	• ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚ ਅੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਲਟੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ • "0" ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
ਮਿਆਦ ਪੁਗ ਗਈ ਹੈ?	• ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਮਿਆਦ ਪੁਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੇਖੋ।
ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀਆਂ	• ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। • ਡਿਵਾਈਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨਾ ਛੱਡੋ। • ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਵੋ - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ। • ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। • ਸਫ਼ਾਈ: ਮਾਊਥਪੀਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਢੁਕਵੇਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

Punjabi-Ellipta

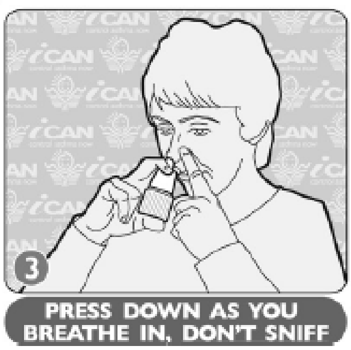
Alberta Health Services

iCAN control asthma now

ਦਮੇ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼
ਛਿੜਕਾਅ
ਨੇਜ਼ਲ ਸਪ੍ਰੇ (ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ)

1. ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸੁਣਕੋ

2. ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਹਟਾਓ



3. ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਹੇਠਾਂ ਦਬਾਓ, ਸੁੰਘੋ ਨਾ

4. ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀ

5. ਢੱਕਣ ਵਾਪਸ ਲਗਾ ਦਿਓ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

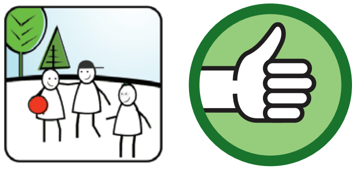
ਮਿਆਦ ਪੁਗ ਗਈ ਹੈ?	• ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਮਿਆਦ ਪੁਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੇਖੋ।
ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀਆਂ	• ਕਦਮ 3: o ਨੇਜ਼ਲ ਸਪ੍ਰੇ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। o ਸੀਰੇ ਨੂੰ ਉਸੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੇ ਕੰਨ ਵੱਲ ਕਰੋ। o ਦੂਜੀ ਨਾਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ। o ਆਪਣੇ ਸਪਰੇਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੁੰਘੋ ਨਾ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨਾ ਸੁਣਕੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਸ਼ਪ ਨੂੰ ਸਮਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ। o ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਪਕੜ ਕੇ ਰੱਖੋ। • ਇਹ ਸਪਰੇਅ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। • ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ। • ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ, ਸਿੱਧੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। • ਸਫ਼ਾਈ: ਤੁਹਾਡੇ ਨੇਜ਼ਲ ਸਪਰੇਅ ਦੇ ਨਾਲ ਆਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਖੋ।

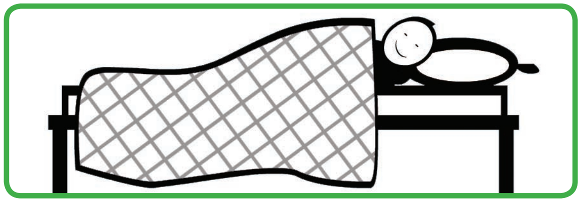
ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਢੁਕਵੇਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

Punjabi-Nasal Spray

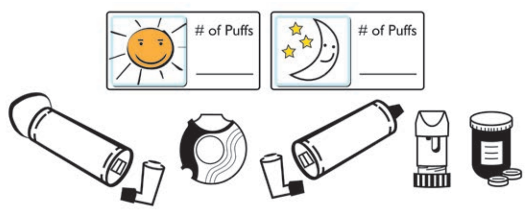
ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਮਾ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ: ਯੋਜਨਾ: ______________________________ ਤਾਰੀਖ:________________

ਗੋਲ: ____





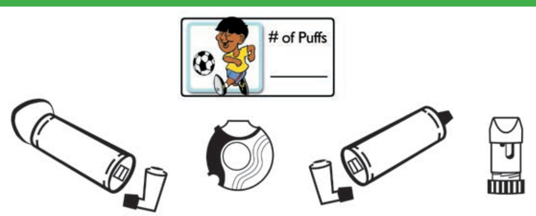
ਕੰਟਰੋਲਰ (ਰੋਜ਼ਾਨਾ)



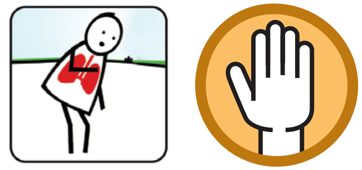
_____________ / _____________ / _____________
ਦਵਾਈ ਖੁਰਾਕ ਰੰਗ

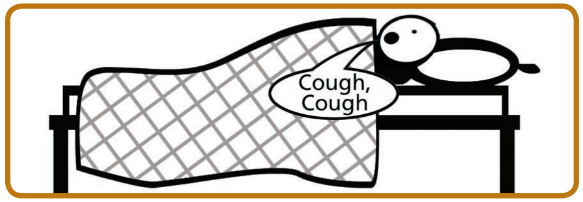
_____________ / _____________ / _____________
ਦਵਾਈ ਖੁਰਾਕ ਰੰਗ

ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ)

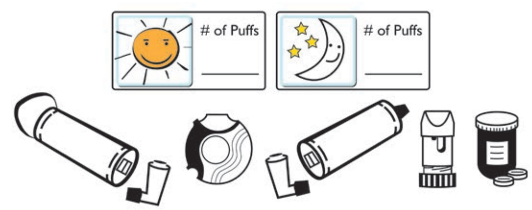


_____________ / _____________ / _____________
ਦਵਾਈ ਖੁਰਾਕ ਰੰਗ





ਕੰਟਰੋਲਰ (# of days ______)



_____________ / _____________ / _____________
ਦਵਾਈ ਖੁਰਾਕ ਰੰਗ

_____________ / _____________ / _____________
ਦਵਾਈ ਖੁਰਾਕ ਰੰਗ

ਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (ਹਰ 4 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ)

_____________ / _____________ / _____________
ਦਵਾਈ ਖੁਰਾਕ ਰੰਗ

ਜੇ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ

ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱ ਛਣ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਨਹ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਘੰਟੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ
- ਗਰਦਨ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ, ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਬਚਦੀ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹ ਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਓ:

- ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ - ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ, ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ, ਨੀਲੇ-ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਨਹੁੰ
- ਮਦਦ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਹਰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦਿਓ

- ਮਦਦ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ

Punjabi

JULY 2016

Alberta Health Services

iCAN control asthma now

Questions or concerns? In Alberta, call ☎ 811 Health Link Health Advice 24/7 for the 24/7 health information and advice line

www.ucalgary.ca/icancontrolasthma