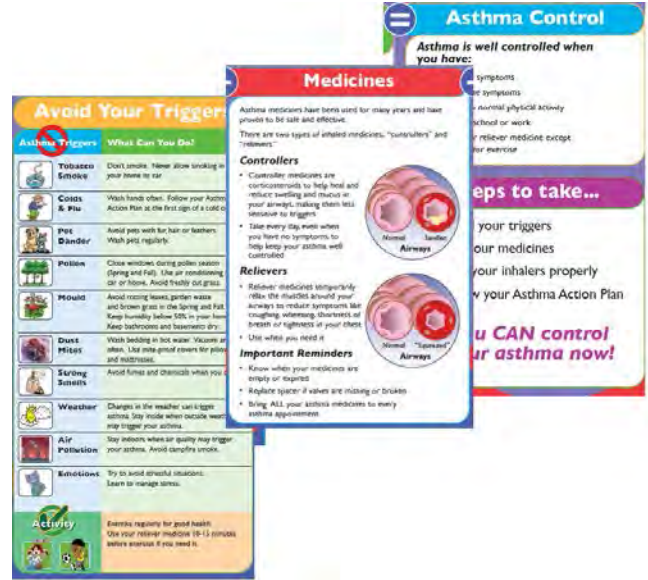
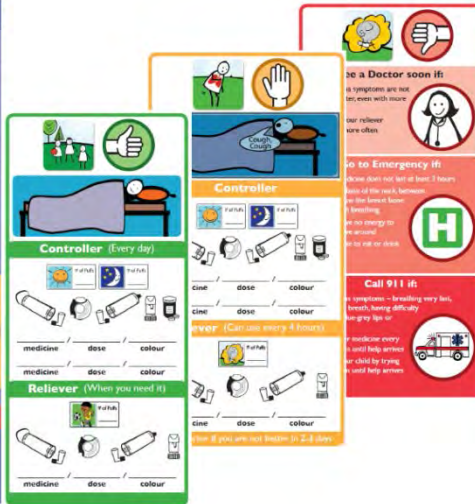


# Control Asthma Now!

## Living with Asthma

دمہ پر ابھی قابو پائیں!  
دمہ کے ساتھ زندگی گزارنا  
کمیونٹی پیڈیاٹرک اسٹہما سروس



میں اب اپنے دمہ پر  
قابو پا سکتی ہوں!



یہ دستاویز کمیونٹی پیڈیاٹرک اسٹہما سروس کے درج ذیل وسائل سے ماخوذ مواد کو نمایاں کرتی ہے:

- دمہ پر ابھی قابو پائیں! دمہ کے ساتھ زندگی گزارنا کتابچہ (نومبر 2018)
- آلہ کی باتصویر توضیحات (نومبر 2018)

This information is provided by the Community Pediatric Asthma Service, a program to help children and families learn to control asthma.

Visit our website at

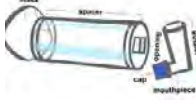
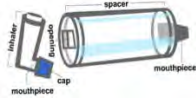
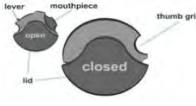




[www.ucalgary.ca/icancontrolasthma](http://www.ucalgary.ca/icancontrolasthma)



## دمہ پر ابھی قابو پائیں! دمہ کے ساتھ زندگی گزارنا کمیونٹی پیڈیاٹرک اسٹہما سروس

Urdu	اس دستاویز میں استعمال کی جانے والی زبان کا نام (انگریزی میں)
اردو	ترجمہ شدہ زبان

### صفحہ پر جانے کے لیے صفحہ نمبر پر کلک کریں۔

اشاریہ		
صفحہ	عنوان	
4	اپنے محرکات سے بچیں	1.
5	جانیں کہ آپ کی دوائیں کس طرح کام کرتی ہیں اور انہیں کب استعمال کرنا ہے	2.
5	مناسب تکنیک کے ساتھ مناسب آلہ استعمال کریں	3.
6	 انہیلر/"پفر" مع اسپیسر و ماسک (4 سال تک)	
7	 انہیلر/"پفر" مع اسپیسر و ماؤتھ پیس (4+ سال)	
8	 ڈسکس	
9	 ٹریوبلر	
10	 ٹویسٹ پیلر	
11	 ایلیپٹا	
12	 ناک کا اسپرے	
13	اپنے عملی منصوبہ پر عمل کریں (مثال: "دمہ سے متعلق معمولی عملی منصوبہ")	4.

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

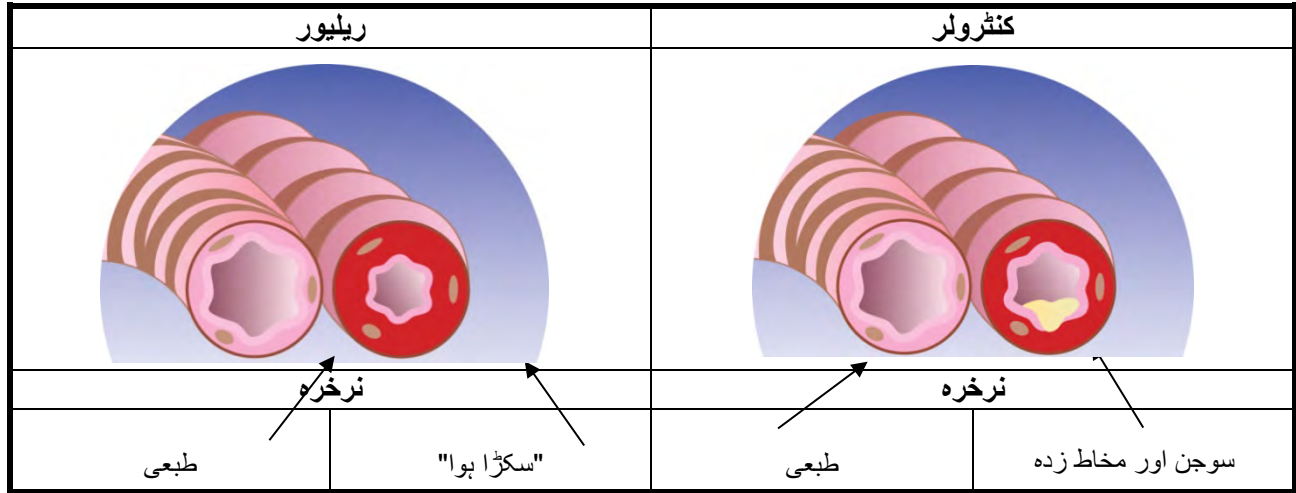
1. اپنے محرکات سے بچیں	+	2. اپنی دوائیں لیں	+	3. اپنے انہیلرز ٹھیک سے لیں	=	4. دمہ پر قابو پانا
------------------------	---	--------------------	---	-----------------------------	---	---------------------

## 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۔	بھپھوندی 
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۔	

## 2. اپنی دوائیں لیں-جانیں کہ وہ کیا کرتی ہیں اور انہیں کب استعمال کرنا ہے

<p>دمہ کی دوائیں کئی سالوں تک استعمال کی گئی ہیں اور محفوظ اور مؤثر ثابت ہوئی ہیں۔ سانس کے ذریعہ اندر لی جانے والی دواؤں کی دو قسمیں ہیں، "کنٹرولرز" اور "ریلیورز"۔</p>	
<p><b>کنٹرولرز</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• کنٹرولرز دوائیں آپ کے نرخرے میں سوجن اور مخاط کو ٹھیک اور کم کرنے میں مدد دینے والی کورٹیکو اسٹیرائڈز ہیں، جو انہیں محرکات کے تئیں کم حساس بناتی ہیں۔</li> <li>• اپنے دمہ کو اچھی طرح قابو میں رکھنے میں مدد دینے کے لیے روزانہ لیں، حتیٰ کہ اس وقت بھی جب آپ میں کوئی علامات نہ پائی جاتی ہوں۔</li> </ul>	
<p><b>ریلیورز</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ریلیور دوائیں آپ کے نرخرے کے گرد کے عضلات کو عارضی طور پر پرسکون کر دیتی ہیں جس سے کھانسی، سینے میں خرخراہٹ، سانس پھولنے اور آپ کے سینے میں جکڑن جیسی علامات کم ہو جاتی ہیں۔</li> <li>• اسے اس وقت استعمال کریں جب آپ کو اس کی ضرورت ہو</li> </ul>	
<p><b>اہم یاددہانیاں</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• جانیں کہ آپ کی دوائیں کب خالی ہو رہی ہیں اور ان کی میعاد کب ختم ہو رہی ہے</li> <li>• اگر والوز غائب یا ٹوٹے ہوئے ہوں تو اسپیسر کو بدل دیں</li> <li>• اپنے دمہ کی تمام دوائیں دمہ سے متعلق ہر اپائنٹمنٹ میں ساتھ لائیں</li> </ul>	



## 3. اپنے انہیلر کی تکنیک کی جانچ کریں

- ✓ صحیح تکنیک کا استعمال کرنا اہم ہے تاکہ دوا کی زیادہ تر مقدار آپ کے پھیپھڑوں تک پہنچ سکے
- ✓ دمہ سے متعلق ہر اپائنٹمنٹ میں اپنی تکنیک کی جانچ کریں
- ✓ مظاہرے دیکھنے کے لیے ہماری ویب سائٹ <https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/devices> دیکھیں

**دمہ کے آلہ سے متعلق ہدایات**  
میٹرڈ ڈوز انہیلر (MDI)/"پفر"  
انہیلر/"پفر" مع اسپیسر و ماسک (4 سال تک)



**1 OPEN**

1. کھولیں



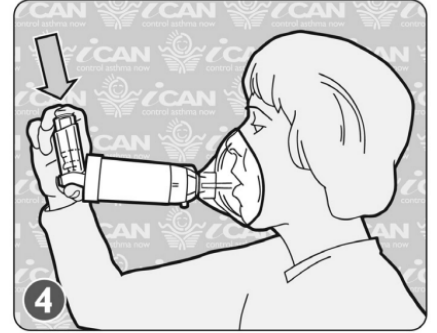
**2 SHAKE**

2. ہلائیں



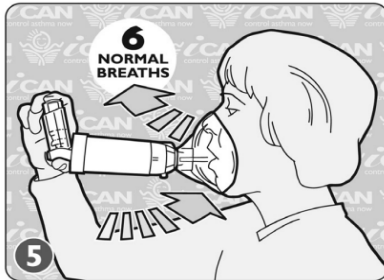
**3 INSERT**

3. لگائیں



**4 PRESS DOWN**

4. نیچے کی طرف دبائیں



**5 BREATHE IN & OUT**

5. اندر و باہر سانس لیں  
6 معمول کی سانس لیں



**6 REMINDER**

6. یاددہانی  
اگر ایک اور پف کی  
صلاح دی گئی ہے تو 30  
سیکنڈ تک انتظار کریں،  
# 2-5 دہرائیں



**7 DRINK OR BRUSH TEETH**

7. پانی پینیں یا دانتوں میں  
برش کریں

**اہم معلومات**

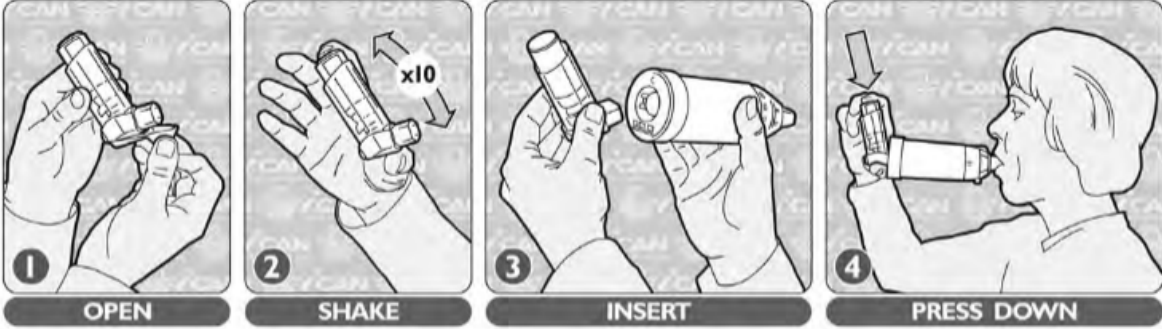
ویڈیو	• آلہ سے متعلق آن لائن ویڈیو مظاہرے کے لیے لنک: <a href="https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_mask.swf">https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_mask.swf</a>
ملاحظہ	• بلا اسپیسر کے انہیلر استعمال کرنے کی صلاح نہیں دی جاتی ہے۔ • پھیپھڑوں تک دوا کی فراہمی کو بہتر بنانے کے لیے ماؤتھ پیس والے اسپیسر کی صلاح دی جاتی ہے۔
ماسک کا سائز	• ماسک شیر خوار بچوں، بڑے بچوں اور بالغ لوگوں کے سائز کے آتے ہیں۔ • ماسک سے آنکھیں نہیں ڈھکنی چاہئیں۔ • یقینی بنائیں کہ ماسک منہ اور ناک کو اچھی طرح سے ڈھک لے۔
اسپیسرز	• اگر والوز غائب یا ٹوٹے ہوئے ہوں تو اسپیسر کو بدل دیں • صفائی کرنا: گرم، صابن والے پانی میں نم کریں۔ اسے سوکھنے دیں۔
خالی ہو گیا ہے؟	• اسے ہلائیں۔ اگر یہ ہلکا محسوس ہو رہا ہے یا آپ سیال کو حرکت کرتے ہوئے نہیں محسوس کر رہے ہیں تو یہ خالی ہے اور اسے بدلنے کی ضرورت ہے۔ • کچھ آلات میں کاؤنٹرز لگے ہوتے ہیں۔ "0" کا مطلب ہے کہ یہ خالی ہے۔ اسے پھینک دیں۔
میعاد ختم ہو گئی ہے؟	• کنسٹر پر ختم میعاد کی تاریخ دیکھنے کے لیے پلاسٹک کے خانہ سے دھاتی کنسٹر باہر کھینچیں۔
یاددہانی	• MDI رکھنے کے لیے پلاسٹک کے خانہ پر ڈھکن واپس لگا دیں۔

یہ مواد صرف معلوماتی مقاصد کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ یہ طبی صلاح، ہدایت اور/یا علاج کی جگہ پر نہیں استعمال کیا جانا چاہیے۔ اگر آپ کوئی متعلقہ سوالات پوچھنا چاہتے ہیں تو برائے مہربانی اپنے ڈاکٹر یا صحت نگہداشت کے موزوں پیشہ ور فرد سے رجوع کریں۔

## دمہ کے آہ سے متعلق ہدایات

میٹرڈ ڈوز انہیلر (MDI) "پفر"

انہیلر "پفر" مع اسپیسر و ماؤتھ پیس (+4 سال)



1. کھولیں

2. ہلائیں

3. لگائیں

4. نیچے کی طرف دبائیں



5. دھیرے سے گہری سانس لیں اور روکے رکھیں

6. یاددہانی  
اگر ایک اور پف کی  
صلاح دی گئی ہے تو 30  
سیکنڈ تک انتظار کریں،  
# 2-5 دہرائیں

7. پانی پینیں یا دانتوں میں  
برش کریں

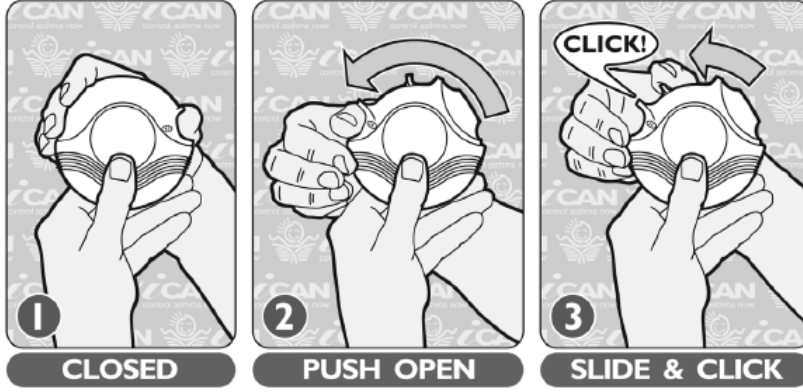
## اہم معلومات

ویڈیو	آہ سے متعلق آن لائن ویڈیو مظاہرے کے لیے لنک: <a href="https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_spacer_1.swf">https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_spacer_1.swf</a>
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> <li>بلا اسپیسر کے انہیلر استعمال کرنے کی صلاح نہیں دی جاتی ہے۔</li> <li>ماؤتھ پیس کو اپنے دانتوں کے مابین رکھیں اور اپنے ہونٹ بند کر لیں (جیسے کسی اسٹرا سے کھینچ رہے ہوں)</li> <li>*اگر آپ اپنی سانس نہیں روک سکتے ہیں تو 6 بار طبعی انداز میں سانس لیں۔</li> </ul>
اسپیسرز	<ul style="list-style-type: none"> <li>اگر والوز غائب یا ٹوٹے ہوئے ہوں تو اسپیسر کو بدل دیں</li> <li>سیٹی: سیٹی بجنے کی آواز ایک انتباہ ہے کہ اپنی سانس کی رفتار کم کر دیں۔</li> <li>صفائی کرنا: گرم، صابن والے پانی میں نم کریں۔ اسے سوکھنے دیں۔</li> </ul>
خالی ہو گیا ہے؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>اسے ہلائیں۔ اگر یہ ہلکا محسوس ہو رہا ہے یا آپ سیال کو حرکت کرتے ہوئے نہیں محسوس کر رہے ہیں تو یہ خالی ہے اور اسے بدلنے کی ضرورت ہے۔</li> <li>کچھ آلات میں کاؤنٹرز لگے ہوتے ہیں۔ "0" کا مطلب ہے کہ یہ خالی ہے۔ اسے پھینک دیں۔</li> </ul>
میعاد ختم ہو گئی ہے؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>کنسنٹر پر ختم میعاد کی تاریخ دیکھنے کے لیے پلاسٹک کے خانہ سے دھاتی کنسنٹر باہر کھینچیں۔</li> </ul>
یاددہانی	<ul style="list-style-type: none"> <li>MDI رکھنے کے لیے پلاسٹک کے خانہ پر ڈھکن واپس لگا دیں۔</li> </ul>

یہ مواد صرف معلوماتی مقاصد کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ یہ طبی صلاح، ہدایت اور/یا علاج کی جگہ پر نہیں استعمال کیا جانا چاہیے۔ اگر آپ کوئی متعلقہ سوالات پوچھنا چاہتے ہیں تو برائے مہربانی اپنے ڈاکٹر یا صحت نگہداشت کے موزوں پیشہ ور فرد سے رجوع کریں۔

## دمہ کے آلہ سے متعلق ہدایات

خشک پاؤڈر والا اینہیلر ڈسکس (+6 سال)



1. بند

2. دھکیل کر کھولیں

3. کھسکائیں اور کلک کریں



4. سانس باہر چھوڑیں

5. گہری سانس لیں اور روکے رکھیں

6. کلی کریں اور تھوک دیں

7. بند کرنے کے لیے دھکیلیں

### اہم معلومات

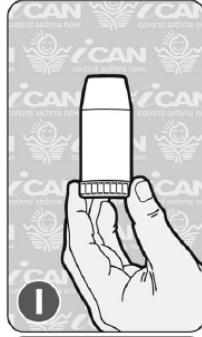
ویڈیو	آلہ سے متعلق آن لائن ویڈیو مظاہرے کے لیے لنک: <a href="https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/diskus_1.swf">https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/diskus_1.swf</a>
ملاحظہ	ماؤتھ پیس کو اپنے دانتوں کے مابین رکھیں اور اپنے ہونٹ بند کر لیں (جیسے کسی اسٹرا سے کھینچ رہے ہوں) وٹو پر نمبرات ہیں جو خوراک کو شمار کرتے ہیں۔ "0" کا مطلب ہے کہ یہ خالی ہے۔ اسے پھینک دیں۔
خالی ہو گیا ہے؟	• آلہ کے پچھلے حصہ پر میعاد کے خاتمہ کی تاریخ کی جانچ کریں۔
میعاد ختم ہو گئی ہے؟	• ڈسکس کو خشک رکھیں۔ • آلہ کے اندر سانس نہ لیں۔ • استعمال کے بعد بند کر دیں۔ • صفائی کرنا: کسی خشک کپڑے یا ٹیشو سے ماؤتھ پیس کو صاف کریں۔

یہ مواد صرف معلوماتی مقاصد کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ یہ طبی صلاح، ہدایت اور/یا علاج کی جگہ پر نہیں استعمال کیا جانا چاہیے۔ اگر آپ کوئی متعلقہ سوالات پوچھنا چاہتے ہیں تو برائے مہربانی اپنے ڈاکٹر یا صحت نگہداشت کے موزوں پیشہ ور فرد سے رجوع کریں۔



## دمہ کے آلہ سے متعلق ہدایات

خشک پاؤٹر والا انہیلر ٹربوبیلر (6+ سال)



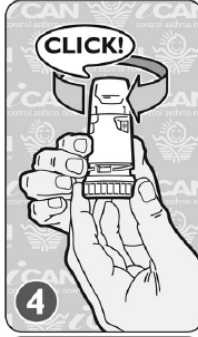
1. بند



2. گھما کر کھولیں



3. گھمائیں



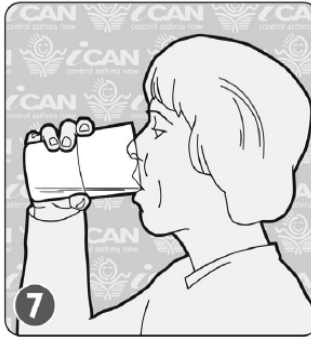
4. کلک کریں



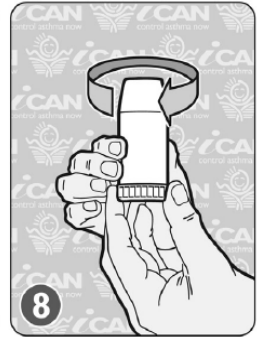
5. سانس باہر چھوڑیں



6. گہری سانس لیں اور روکے رکھیں



7. کلی کریں اور تھوک دیں



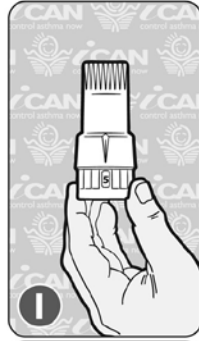
8. بند کرنے کے لیے گھمائیں

## اہم معلومات

ویڈیو	آلہ سے متعلق آن لائن ویڈیو مظاہرے کے لیے لنک: <a href="https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/turbuhaler_1.swf">https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/turbuhaler_1.swf</a>
ملاحظہ	ماؤتھ پیس کو اپنے دانتوں کے مابین رکھیں اور اپنے ہونٹ بند کر لیں (جیسے کسی اسٹرا سے کھینچ رہے ہوں)
خالی ہو گیا ہے؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>جب 20 خوراکیں بچی ہوتی ہیں تو آلہ کی ونڈو سرخ ہونا شروع ہو جاتی ہے۔</li> <li>جب ونڈو پوری طرح سرخ ہو جائے تو یہ خالی ہو چکا ہے۔ اسے پھینک دیں۔</li> <li>کچھ آلات میں ونڈو اس وقت "0" بھی دکھاتی ہے جب یہ خالی ہو چکا ہو۔ اسے پھینک دیں۔</li> </ul>
میعاد ختم ہو گئی ہے؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>آلہ پر میعاد کے خاتمہ کی تاریخ دیکھنے کے لیے ڈھکن نکالیں۔</li> </ul>
یاددہائیاں	<ul style="list-style-type: none"> <li>ٹربوبیلر کو خشک رکھیں۔</li> <li>آلہ کے اندر سانس نہ لیں۔</li> <li>استعمال کے بعد ڈھکن لگا دیں۔</li> <li>صفائی کرنا: کسی خشک کپڑے یا ٹیشو سے ماؤتھ پیس کو صاف کریں۔</li> </ul>

یہ مواد صرف معلوماتی مقاصد کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ یہ طبی صلاح، ہدایت اور/یا علاج کی جگہ پر نہیں استعمال کیا جانا چاہیے۔ اگر آپ کوئی متعلقہ سوالات پرچھنا چاہتے ہیں تو برائے مہربانی اپنے ڈاکٹر یا صحت نگہداشت کے موزوں پیشہ ور فرد سے رجوع کریں۔

دمہ کے آلہ سے متعلق ہدایات خشک پاؤڈر والا انہیلر  
ٹویسٹ بیڈر (+6 سال)



1 CLOSED

1. بند



2 TWIST CAP OFF

2. ڈھکن کو گھما کر  
کھولیں



3 BREATHE OUT

3. باہر سانس چھوڑیں



4 DEEP BREATH IN & HOLD

4. گہری سانس لیں اور روکے  
رکھیں



5 TWIST CAP ON TO CLOSE

5. بند کرنے کے لیے ڈھکن کو  
گھمائیں



6 RINSE & SPIT

6. کلی کریں اور تھوک دیں

اہم معلومات

ملاحظہ	ماؤتھ پیس کو اپنے دانتوں کے مابین رکھیں اور اپنے ہونٹ بند کر لیں (جیسے کسی اسٹرا سے کھینچ رہے ہوں)
خالی ہو گیا ہے؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ونڈو پر نمبرات ہیں جو ہر بار جب آپ ڈھکن کھولتے ہیں تو خوراک شمار کرتے ہیں۔</li> <li>• جب یہ خالی ہو جاتا ہے تو مقفل ہو جاتا ہے اور آپ گھما کر ڈھکن نہیں کھول سکیں گے۔ اسے پھینک دیں۔</li> </ul>
میعاد ختم ہو گئی ہے؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>• میعاد کے خاتمہ کی تاریخ ڈھکن پر ہے۔</li> </ul>
یاددہائیاں	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ڈھکن کو اس وقت تک گھماتے رہیں یہاں تک کہ آپ کو کلک کی آواز سنائی دے۔</li> <li>• آلہ کے اندر سانس نہ لیں۔</li> <li>• ٹویسٹ بیڈر کو خشک رکھیں۔</li> <li>• صفائی کرنا: کسی خشک کپڑے یا تیشو سے ماؤتھ پیس کو صاف کریں۔</li> </ul>

یہ مواد صرف معلوماتی مقاصد کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ یہ طبی صلاح، ہدایت اور/یا علاج کی جگہ پر نہیں استعمال کیا جانا چاہیے۔ اگر آپ کوئی متعلقہ سوالات پوچھنا چاہتے ہیں تو برائے مہربانی اپنے ڈاکٹر یا صحت نگہداشت کے موزوں پیشہ ور فرد سے رجوع کریں۔

## دمہ کے آلہ سے متعلق ہدایات خشک پاؤڈر والا انہیلر ای لپٹا



1 SLIDE OPEN AND HEAR "CLICK"

1. کھسکا کر کھولیں اور "کلک" کی آواز سنیں



2 BREATHE OUT

2. سانس باہر چھوڑیں



3 DEEP BREATH IN AND HOLD

3. گہری سانس لیں اور روکے رکھیں  
10 سیکنڈ سانس روکیں



4 DO NOT BLOCK AIR VENTS

4. ہوا کے سراخوں میں رکاوٹ نہ ڈالیں



5 BREATHE OUT

5. سانس باہر چھوڑیں



6 CLOSE INHALER

6. انہیلر بند کر دیں



7 RINSE, GARGLE AND SPIT

7. کلی کریں، غرارہ کریں اور تھوک دیں

### اہم معلومات

• ماؤتھ پیس کو اپنے دانتوں کے مابین رکھیں اور اپنے ہونٹ بند کر لیں۔	ملاحظہ
• ونڈو پر نمبرات ہیں جو خوراک کو شمار کرتے ہیں • "0" کا مطلب ہے کہ یہ خالی ہے۔ اسے پھینک دیں	خالی ہو گیا ہے؟
• آلہ کے پچھلے حصہ پر میعاد کے خاتمہ کی تاریخ کی جانچ کریں۔	میعاد ختم ہو گئی ہے؟
• آلہ کو خشک رکھیں۔ • آلہ کے اندر سانس نہ لیں۔ • روزانہ ایک لیں - ہر روز ایک ہی وقت پر۔ • اپنی انگلیوں سے ہوا کے سراخوں میں رکاوٹ نہ ڈالیں۔ • صفائی کرنا: کسی خشک کپڑے یا ٹیپسو سے ماؤتھ پیس کو صاف کریں۔	یاددہانیاں

یہ مواد صرف معلوماتی مقاصد کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ یہ طبی صلاح، ہدایت اور/یا علاج کی جگہ پر نہیں استعمال کیا جانا چاہیے۔ اگر آپ کوئی متعلقہ سوالات پوچھنا چاہتے ہیں تو برائے مہربانی اپنے ڈاکٹر یا صحت نگہداشت کے موزوں پیشہ ور فرد سے رجوع کریں۔

دمہ کے آلہ سے متعلق ہدایات  
اسپرے  
ناک کا اسپرے (تمام عمر کے لوگوں کے لیے)



1. اپنی ناک صاف کریں



2. بلانیں اور ڈھکن نکالیں



3. سانس اندر کھینچتے وقت نیچے دبائیں، سونگھیں نہیں



4. یاددہانی

دوسرے نتھنے میں  
مرحلہ 3 دہرائیں



5. ڈھکن لگا دیں

اہم معلومات

میعاد ختم ہو گئی ہے؟

لیبل پر میعاد کے خاتمہ کی تاریخ کی جانچ کریں۔

یاددہانیاں

مرحلہ 3:

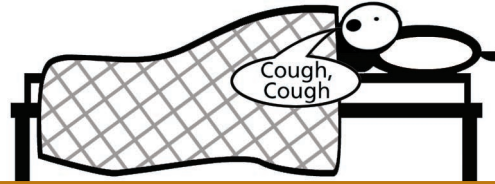
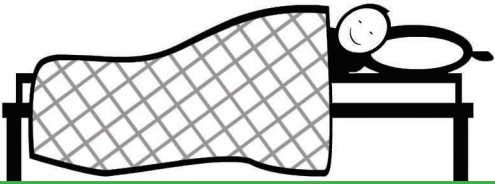
- ناک کے اسپرے کا سرا اپنے نتھنے میں رکھیں۔
- سرے کو اسی جانب اپنے کان کے نشانے پر رکھیں۔
- دوسرے نتھنے کو اپنی انگلی سے بند کر لیں۔
- اسپرے کے بعد چند منٹ تک سونگھنے یا اپنی ناک صاف کرنے سے بچیں تاکہ پھوپہا کو جذب ہونے کا موقع مل سکے۔
- اپنی ناک کے نیچے ایک ٹیشو پکڑے رکھیں۔
- یہ اسپرے بہتر کام کرتا ہے، اگر کم سے کم کئی ہفتے تک روزانہ لیا جائے۔
- تجویز کردہ طریقہ کے مطابق استعمال کریں۔
- کمرے کے درجہ حرارت پر، براہ راست روشنی سے دور، رکھیں۔
- **صفائی کرنا:** ان ہدایات کی طرف رجوع کریں جو آپ کے ناک کے اسپرے کے ساتھ ملی ہیں۔

یہ مواد صرف معلوماتی مقاصد کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ یہ طبی صلاح، ہدایت اور/یا علاج کی جگہ پر نہیں استعمال کیا جانا چاہیے۔ اگر آپ کوئی متعلقہ سوالات پوچھنا چاہتے ہیں تو برائے مہربانی اپنے ڈاکٹر یا صحت نگہداشت کے موزوں پیشہ ور فرد سے رجوع کریں۔

# لٹل آسام ایکشن پلان کے لئے:

تاریخ: \_\_\_\_\_

مقصد



کسی ڈاکٹر سے جلد ہی ملیں اگر:

- آپ کے دمہ کی علامات، مزید دوا کے باوجود، بہتر نہیں ہو رہی ہیں
- آپ کو اپنی ریلیور دوا اور زیادہ بار لینے کی ضرورت ہے



کنٹرولر (ہر روز)

کنٹرولر # of Days



رنگ / خوراک / دوا

رنگ / خوراک / دوا

رنگ / خوراک / دوا

رنگ / خوراک / دوا

ریلیور (جب آپ کو اس کی ضرورت ہو)

ریلیور (ہر 4 گھنٹے پر استعمال کر سکتے ہیں)



رنگ / خوراک / دوا

رنگ / خوراک / دوا

اگر آپ 2-3 دن کے اندر بہتر نہیں محسوس کرتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے ملیں

ایمبولنس طلب کریں:

- بہت سنگین علامات - بہت تیز سانس لینا، سانس لینے کے لیے بانپنا، بولنے میں پریشانی ہونا، ہونٹوں یا انگلیوں کے ناخنوں کا نیلا-بھورا پڑنا
- مدد پہنچنے تک ہر چند منٹ پر ریلیور دوا دیں
- مدد پہنچنے تک پرسکون رہنے کی کوشش کرتے ہوئے اپنے بچے کو تسلی دیں



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