

ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਮਾ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ: ਯੋਜਨਾ: _____ ਤਾਰੀਖ: _____

ਗੋਲ: _____



ਕੰਟਰੋਲਰ (ਰੋਜ਼ਾਨਾ)

# of Puffs _____	# of Puffs _____				
ਦਵਾਈ /	ਖੁਰਾਕ /	ਰੰਗ			
ਦਵਾਈ /	ਖੁਰਾਕ /	ਰੰਗ			

ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ)

# of Puffs _____			
ਦਵਾਈ /	ਖੁਰਾਕ /	ਰੰਗ	

ਕੰਟਰੋਲਰ (# of days)

# of Puffs _____	# of Puffs _____			
ਦਵਾਈ /	ਖੁਰਾਕ /	ਰੰਗ		
ਦਵਾਈ /	ਖੁਰਾਕ /	ਰੰਗ		

ਰਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (ਰਾਤ 4 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ)

# of Puffs _____			
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 ਲੱਛਣ 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 ਕੱਡੀ 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 ਮਨ੍ਹਾਂ 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 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ



Punjabi

JULY 2016



My Asthma Calendar

Month: _____ Name: _____

Goal: _____

Use this calendar to record:



Your asthma symptoms



When you take your medicine(s)

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Week 1							
Week 2							
Week 3							
Week 4							

Remember to bring all your asthma medicine and devices to every asthma appointment, even if you are not taking them right now.

For more information visit www.ucalgary.ca/icancontrolasthma

