

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



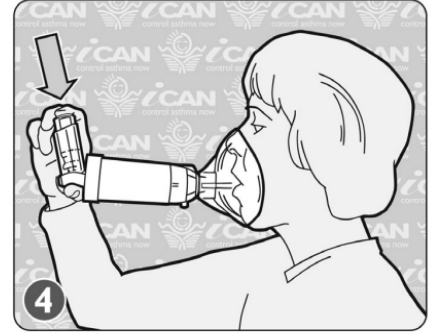
1. کھولیں



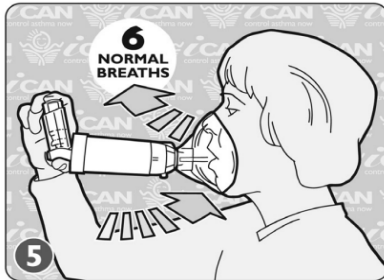
2. ہلائیں



3. لگائیں



4. نیچے کی طرف دبائیں



5. اندر و باہر سانس لیں



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

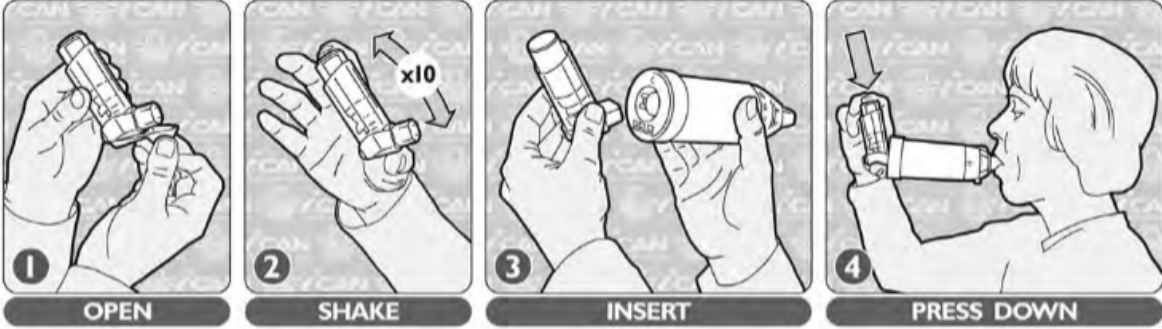
ویڈیو	• آلہ سے متعلق آن لائن ویڈیو مظاہرے کے لیے لنک: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_mask.swf
ملاحظہ	• بلا اسپیسر کے انہیلر استعمال کرنے کی صلاح نہیں دی جاتی ہے۔ • پھیپھڑوں تک دوا کی فراہمی کو بہتر بنانے کے لیے ماؤتھ پیس والے اسپیسر کی صلاح دی جاتی ہے۔
ماسک 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: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_spacer_1.swf
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> بلا اسپیسر کے انہیلر استعمال کرنے کی صلاح نہیں دی جاتی ہے۔ ماؤتھ پیس کو اپنے دانتوں کے مابین رکھیں اور اپنے ہونٹ بند کر لیں (جیسے کسی اسٹرا سے کھینچ رہے ہوں) * اگر آپ اپنی سانس نہیں روک سکتے ہیں تو 6 بار طبعی انداز میں سانس لیں۔
اسپیسرز	<ul style="list-style-type: none"> اگر والوز غائب یا ٹوٹے ہوئے ہوں تو اسپیسر کو بدل دیں سیٹی: سیٹی بجنے کی آواز ایک انتباہ ہے کہ اپنی سانس کی رفتار کم کر دیں۔ صفائی کرنا: گرم، صابن والے پانی میں نم کریں۔ اسے سوکھنے دیں۔
خالی ہو گیا ہے؟	<ul style="list-style-type: none"> 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؟	<ul style="list-style-type: none"> کنسنٹر پر ختم میعاد کی تاریخ دیکھنے کے لیے پلاسٹک کے خانہ سے دھاتی کنسنٹر باہر کھینچیں۔
یاددہانی	<ul style="list-style-type: none"> 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 آلہ سے متعلق ہدایات

خشک پاؤڈر والا اینہیلر ڈسکس (+6 سال)



1 CLOSED

1. بند



2 PUSH OPEN

2. دھکیل کر کھولیں



3 SLIDE & CLICK

3. کھسکائیں اور کلک کریں



4 BREATHE OUT

4. سانس باہر چھوڑیں



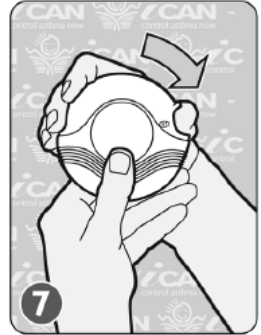
5 DEEP BREATH IN & HOLD

5. گہری سانس لیں اور روکے رکھیں



6 RINSE & SPIT

6. کلی کریں اور تھوک دیں



7 PUSH TO CLOSE

7. بند کرنے کے لیے دھکیلیں

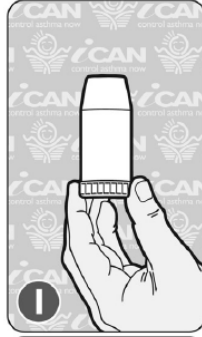
اہم معلومات

ویڈیو	آلہ سے متعلق آن لائن ویڈیو مظاہرے کے لیے لنک: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/diskus_1.swf
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 پاؤڈر والا انہیلر ٹربوہیلر (6+ سال)



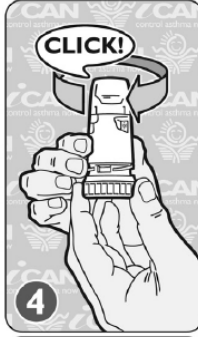
1. بند



2. گھما کر کھولیں



3. گھمائیں



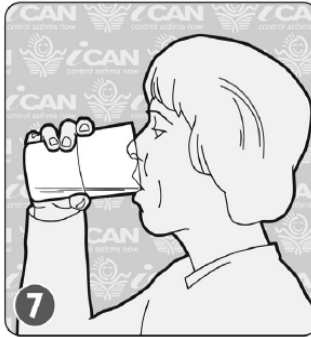
4. کلک کریں



5. سانس باہر چھوڑیں



6. گہری سانس لیں اور روکے رکھیں



7. کلی کریں اور تھوک دیں



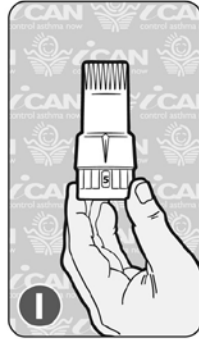
8. بند کرنے کے لیے گھمائیں

اہم معلومات

ویڈیو	آلہ سے متعلق آن لائن ویڈیو مظاہرے کے لیے لنک: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/turbuhaler_1.swf
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"> جب 20 خوراکیں بچی ہوتی ہیں تو آلہ کی ونڈو سرخ ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ جب ونڈو پوری طرح سرخ ہو جائے تو یہ خالی ہو چکا ہے۔ اسے پھینک دیں۔ کچھ آلات میں ونڈو اس وقت "0" بھی دکھاتی ہے جب یہ خالی ہو چکا ہو۔ اسے پھینک دیں۔
میعاد ختم ہو گئی ہے؟	<ul style="list-style-type: none"> آلہ پر میعاد کے خاتمہ کی تاریخ دیکھنے کے لیے ڈھکن نکالیں۔
یاددہائیاں	<ul style="list-style-type: none"> ٹربوہیلر کو خشک رکھیں۔ آلہ کے اندر سانس نہ لیں۔ استعمال کے بعد ڈھکن لگا 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 پاؤڈر والا اینہیلر
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"> • ونڈو پر نمبرات ہیں جو ہر بار جب آپ ڈھکن کھولتے ہیں تو خوراک شمار کرتے ہیں۔ • جب یہ خالی ہو جاتا ہے تو مقفل ہو جاتا ہے اور آپ گھما کر ڈھکن نہیں کھول سکیں گے۔ اسے پھینک دیں۔
میعاد ختم ہو گئی ہے؟	<ul style="list-style-type: none"> • میعاد کے خاتمہ کی تاریخ ڈھکن پر ہے۔
یاددہائیاں	<ul style="list-style-type: none"> • ڈھکن کو اس وقت تک گھماتے رہیں یہاں تک کہ آپ کو کلک کی آواز سنائی دے۔ • آلہ کے اندر سانس نہ لیں۔ • ٹویسٹ بیڈر کو خشک رکھیں۔ • صفائی کرنا: کسی خشک کپڑے یا تیشو 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 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



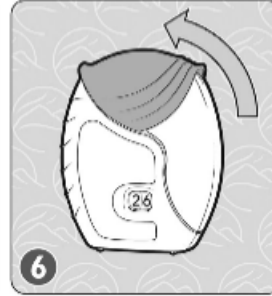
4 DO NOT BLOCK AIR VENTS

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 نٹھنے میں
مرحلہ 3 دہرائیں



5. ڈھکن لگا دیں

اہم معلومات

<p>• لیبل پر میعاد کے خاتمہ کی تاریخ کی جانچ کریں۔</p>	<p>میعاد ختم ہو گئی ہے؟</p>
<p>• مرحلہ 3: <ul style="list-style-type: none"> ○ ناک کے اسپرے کا سرا اپنے نٹھنے میں رکھیں۔ ○ سرے کو اسی جانب اپنے کان کے نشانے پر رکھیں۔ ○ دوسرے نٹھنے کو اپنی انگلی سے بند کر لیں۔ ○ اسپرے کے بعد چند منٹ تک سونگھنے یا اپنی ناک صاف کرنے سے بچیں تاکہ پھوپہ کو جذب ہونے کا موقع مل سکے۔ ○ اپنی ناک کے نیچے ایک ٹیشو پکڑے رکھیں۔ </p> <p>• یہ اسپرے بہتر کام کرتا ہے، اگر کم سے کم کئی ہفتے تک روزانہ لیا جائے۔</p> <p>• تجویز کردہ طریقہ کے مطابق استعمال کریں۔</p> <p>• کمرے کے درجہ حرارت پر، براہ راست روشنی سے دور، رکھیں۔</p> <p>• صفائی کرنا: ان ہدایات کی طرف رجوع کریں جو آپ کے ناک کے اسپرے کے ساتھ ملی ہیں۔</p>	<p>یاددہائیاں</p>

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۔