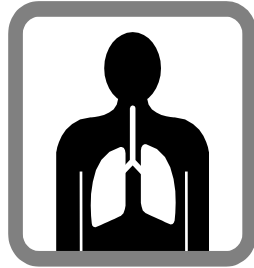


ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਦਮਾ (ਬਾਲਗ) Asthma (Adult)

ਦਮਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਦਮਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ 'ਚ ਹਵਾ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਲਈ ਬਣਿਆ ਰਸਤਾ (ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ) ਸੁੱਜ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸੌੜਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਦਮਾ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਮਾ ਹੇਠਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਛਿੜ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਐਲਰਜੀ ਕਾਰਨ (ਜਿਵੇਂ ਮਿੱਟੀ, ਉੱਲੀ, ਫੁੱਲ ਦਾ ਬੂਰ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਸਿਕਰੀ)
- ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਜਿਵੇਂ ਧੂੰਆਂ, ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਤੇਜ਼ ਗੈਸ/ ਧੂੰਆਂ, ਵਾਸ਼ਪ, ਜਾਂ ਅਤਰ)
- ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ
- ਭਾਰੀ ਵਰਜ਼ਸ਼
- ਠੰਡ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਵਿਆਕੁਲਤਾ)
- ਹਵਾ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਚ ਤਬਦੀਲੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਰਹੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਜਿਉਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲਓ

ਮਦਦ ਜਲਦੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮੇ ਦਾ ਭਾਰੀ ਦੌਰਾ ਪਵੇ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਘੁੱਟਦਾ ਹੈ।
 - ਅਰਾਮ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਂ-ਸਾਂ / ਘਰੜ-ਘਰੜ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
 - ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਕਾਰਨ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।
 - ਇਨਹੇਲਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ 15 ਮਿੰਟ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ 2-3 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਇਨਹੇਲਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
 - ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਜੇਰ ਲਗਾਉਣ ਕਰ ਕੇ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਦਿੱਕਤ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

9-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਰਨ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ:
 - ਸਾਹ ਘੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ
 - ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਸਾਂ-ਸਾਂ / ਘਰੜ-ਘਰੜ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੈ
 - ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਖਾਂਸੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
 - ਛਾਤੀ 'ਚ ਕਸਾਅ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਨਹੇਲਰ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕੋਈ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬੋਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੀਲੀਆਂ ਪੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਦਮਾ (ਬਾਲਗ) - ਚਲਦਾ ਹੈ Asthma (Adult) - continued

ਘਰ 'ਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚੋ ਤਾਂ:

- ਅਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਹਿਦਾਇਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ।
- ਉਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਰਹੇ ਜਾਂ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ ਪੁੱਛ ਜਾਵੇ।
- 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ 8-1-1 (ਜਾਂ 7-1-1 ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਨਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ) ਜਾਂ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਜਾਓ www.HealthLinkBC.ca

ਦਮੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਨਾਖਤੀ ਬਿੱਲਾ (ਮੈਡੀਕਲ ਐਲਰਟ) ਪਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ 'ਦਮੇ ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ' ਬਣਾਓ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਦੌਰੇ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਘਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਚਿਪਕਾ ਲਓ।

ਪ੍ਰੋਵਿਡੈਂਸ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੀ 'ਐਸਮਾ - ਗੋਇੰਗ ਹੋਮ' (ਮਈ 2009) 'ਚੋਂ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਰੂਪਾਂਤਰਿਤ।