



ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ?

HOW CAN I TELL MY CHILD IS HAVING AN ASTHMA ATTACK

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ?

HOW CAN I TELL IF MY CHILD IS HAVING AN ASTHMA ATTACK?

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਘ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
They cough more.
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਭੱਜਣ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
They have trouble breathing when they play and run.
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਹੈ (ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਕਾਰਨ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
They have a cold or the flu (a cold or the flu can cause an asthma attack.)
- ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੰਦਰਾਏ ਅਤੇ ਥੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
They are more sleepy or tired.
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
They have trouble eating or drinking.
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
They have trouble talking.
- ਉਹ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
They breathe faster.
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਸੁਕਦਾ ਹੈ।
They might wheeze.
- ਉਹ ਬੇਅਰਾਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
They may be restless.
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਵੈਂਟੋਲਿਨ (ਆਰਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ) ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
They need Ventolin (the relief medicine) more than every four hours.

ਜਦੋਂ ਦਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

WHAT SHOULD I DO WHEN AN ASTHMA ATTACK HAPPENS?

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਸਨੂੰ ਦਮਾ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਦਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: **Remove your child from any known triggers. My child's triggers are:**

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। **Stay calm and help your child stay calm.**
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋਟਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਬੈਠਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
Your child does not have to lie down. They may feel better sitting.
- ਵੈਂਟੋਲਿਨ (ਆਰਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ) ਦਿਉ।
Give Ventolin (the relief medicine).
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨੰਬਰ ਹੈ:
Phone your doctor. My doctor's number is:

- ਜੇ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵੈਂਟੋਲਿਨ ਦਿਉ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਉ।
If your child still has trouble breathing in 15 minutes, give Ventolin again. Take them to Emergency.

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਮਦਦ ਲਉ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

IT IS VERY IMPORTANT THAT YOU GET HELP EARLY BEFORE YOUR CHILD HAS A SEVERE ASTHMA ATTACK.

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ADDITIONAL INFORMATION:

Developed by the Asthma Education Clinic with assistance from the Department of Learning & Development

BCCH1699P Punjabi © 2015 BC Children's Hospital

Children's Asthma Program

4480 Oak Street, Vancouver, BC V6H 3V4

604-875-3042 • 1-888-300-3088

www.bcchildrens.ca/our-services/clinics/asthma