

# ઇન્હેલરની પસંદગી

શું તમને ખબર કે તમારા ફેફસાની સ્થિતિને સારી રીતે મેનેજ કરીને તમે પોતે ઉત્તમ અનુભવ મેળવી શકો છો અને પર્યાવરણને મદદ કરી શકો છો?

# 1

## તમારા ઇન્હેલરનો ઉપયોગ સૂચવ્યા મુજબ કરો

તમે સ્વસ્થ અનુભવી રહ્યા તો પણ તમારા ઇન્હેલરને સૂચવ્યા મુજબ લેવું, એ તમે તમારા ફેફસાની સ્થિતિ માટે કરી શકો છો એવી શ્રેષ્ઠ વસ્તુ છે.

જો તમને અસ્થમા હોય, તો તમારા પ્રિવેન્ટર ઇન્હેલરને દરરોજ સૂચવ્યા મુજબ લેવાથી તે તમારા વાયુમાર્ગમાં બળતરા અને સોજોને ઘટાડે છે. આનાથી તમારા અસ્થમાના લક્ષણો અને અસ્થમાના હુમલાના જોખમમાં ઘટાડો થાય છે.

જો તમને COPD અથવા અન્ય ફેફસાની સ્થિતિ હોય અને તમને નિયમિત લેવા માટે પ્રિવેન્ટર ઇન્હેલર આપવામાં આવ્યું હોય, તો તે મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે તેને સૂચવ્યા મુજબ લો. આનાથી તમને તમારા લક્ષણોને નિયંત્રિત રાખવા અને ભડકવાના જોખમને ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે.

જો તમારી સ્થિતિ સારી રીતે મેનેજ થતી હશે, તો તમારે લક્ષણોનો સામનો કરવા માટે ઓછા રિલીવર (અથવા 'બચાવ') ઇન્હેલરનો ઉપયોગ કરવો પડશે, જે તમારા માટે સારું છે અને કાર્બન ઉત્સર્જન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

# 2

## યોગ્ય ઇન્હેલર ટેકનિકનો ઉપયોગ કરો

દરેક વખતે તમારા ઇન્હેલર લેવામાં યોગ્ય ટેકનિકનો ઉપયોગ કરવાનો અર્થ એ છે કે દવા પૈકી વધુ સીધી તમારા ફેફસામાં જશે, જ્યાં તેની જરૂર હોય છે. આનાથી તમારા લક્ષણો ઘટે છે, આડઅસરો અટકે છે, અને દવાનો બગાડ ઘટે છે.



તમારી ઇન્હેલર ટેકનિકને તપાસવા માટે અસ્થમા + લંગ યુકે વેબસાઇટની મુલાકાત લો

# 3

## તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલની સલાહથી, લોઅર-કાર્બન ઇન્હેલર પર બદલો

અમુક ઇન્હેલર્સ દવાને તમારા ફેફસામાં ધકેલવા માટે શક્તિશાળી ગ્રીનહાઉસ ગેસનો ઉપયોગ કરે છે. તમારા માટે ખૂબ સલામત હોવા છતાં, આવા વાયુઓ NHS ના કુલ કાર્બન ફૂટપ્રિન્ટના લગભગ 3% જોટલા છે. તમારા ડોક્ટર, રેસ્પિરટોરી નર્સ અથવા ફાર્માસિસ્ટ સાથે મળીને તમે લોઅર-કાર્બન ઇન્હેલર પર બદલવા વિશે ચર્ચા કરી શકો છો.

જ્યારે તમે લોઅર-કાર્બન ઇન્હેલર પર બદલવા વિશે વિચારી રહ્યા હો ત્યારે તમારું વર્તમાન ઇન્હેલર લેતા રહેવું જરૂરી છે. તમારા ફેફસાંની સ્થિતિનું સારી રીતે ધ્યાન રાખને, તમે તમારી જાતને અને પર્યાવરણ બંનેને ફાયદો પહોંચાડી રહ્યા છો.

### જો તમે પહેલાથી જ ઇન્હેલર બદલી નાખ્યા હોય

ઉત્તમ ઇન્હેલર તે છે જે તમારા માટે સારી રીતે કાર્ય કરે. લોઅર-કાર્બન ઇન્હેલર પર બદલવું એ મોટાભાગના લોકો માટે સારું પરિણામ આપે છે, પરંતુ જો તમને કોઈ પ્રશ્ન હોય, તો કૃપા કરીને તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ સાથે વાત કરો અથવા Asthma + Lung UK ની હેલ્પલાઇન પર કોલ કરો. તેમના મૈત્રીપૂર્ણ નર્સ અને હેલ્થકેર સલાહકારો સુધી પહોંચવા માટે સંપર્ક કરો **0300 222 5800** (સોમવાર થી શુક્રવાર, 9am થી 5pm).



લોઅર-કાર્બન ઇન્હેલર પર બદલવા વિશે વધુ જાણો

# 4

## તમારા વપરાયેલા ઇન્હેલરનો નિકાલ કરવા માટે તમારી સ્થાનિક ફાર્મસીને કહો

તમારા વપરાયેલા ઇન્હેલરને કચરાના ડબ્બામાં નાખશો નહીં – તેના બદલે, આગલી વખતે જ્યારે તમે સ્થાનિક ફાર્મસીની મુલાકાત લો ત્યારે તેને નિકાલ માટે તમારી સાથે લઈ જાઓ. તેઓ પર્યાવરણને સૌથી અનુકૂળ રીતે તેનો નિકાલ કરશે.



વધુ માહિતી, સલાહ અને સમર્થન માટે અસ્થમા + લંગ યુકે ના ઇન્હેલર પસંદગી પેજની મુલાકાત લો.

અસ્થમા + લંગ યુકે અને NHS ઇંગ્લેન્ડ તમને તમારા ફેફસાંની સ્થિતિ સાથે વધુ સારી રીતે જીવવા માટે અને પર્યાવરણને મદદ કરવા માટે સહભાગિતાથી કામ કરી રહ્યા છે.