

انہیلر کے انتخابات

کیا آپ کو علم ہے کہ اپنے پھیپھڑے کی کیفیت کا اچھی طرح سے نظم کر کے آپ بہترین محسوس کر سکتے ہیں اور ماحول کی مدد کر سکتے ہیں؟

1

اپنا انہیلر حسب تجویز استعمال کریں

اپنے انہیلرز حسب تجویز لینا، چاہے آپ بہتر محسوس کرتے ہوں، وہ بہترین کام ہے جو آپ اپنے پھیپھڑے کی کیفیت کے لیے کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو دمہ ہے تو، اپنا پریوینٹر انہیلر روزانہ حسب تجویز لینا آپ کی ہوا نالیوں میں سوزش اور سوجن کو کم رکھتا ہے۔ اس سے دمہ کی علامات اور دمہ کے حملے کے آپ کے خطرے میں کمی آئے گی۔

اگر آپ کو COPD یا پھیپھڑے کی دیگر کیفیت لاحق ہے اور آپ کو باقاعدگی سے لینے کے لیے پریوینٹر انہیلر دیا گیا ہے تو، ضروری ہے کہ آپ اسے حسب تجویز لیں۔ یہ آپ کی علامات کو کنٹرول کرنے اور اشتعال کا خطرہ کم کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

اگر آپ کی کیفیت اچھی طرح سے زیر قابو ہے تو، آپ علامات سے نمٹنے کے لیے کم ہی ریلیور (یا 'ریسکیو') انہیلرز استعمال کریں گے جو آپ کے لیے اچھا ہے اور اس سے کاربن کے اخراج کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

2

انہیلر کی درست تکنیک استعمال کریں

ہر بار اپنے انہیلرز لیتے وقت درست تکنیک استعمال کرنے کا مطلب یہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ دوائیں سیدھے آپ کے پھیپھڑوں میں جاتی ہیں، جہاں اس کی ضرورت ہے۔ یہ آپ کی علامات کو کم کرتا ہے، ضمنی اثرات کو روکتا ہے، اور کم دوا برباد کرتا ہے۔



اپنے انہیلر کی تکنیک چیک کرنے کے لیے استہما + لنگ
یوکے کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں

3

اپنے نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد کے ساتھ مل کر، کم کاربن انہیلر میں تبدیل کریں

کچھ انہیلرز میں دوا آپ کے پھیپھڑوں میں پہنچانے کے لیے طاقتور گرین ہاؤس گیسوں استعمال ہوتی ہیں۔ حالانکہ آپ کے لیے بہت محفوظ ہے، مگر یہ گیسوں NHS کے کل کاربن فٹ پرنٹ کا لگ بھگ 3% بنتی ہیں۔ اپنے ڈاکٹر، تنفسی نرس یا فارماسٹ کے ساتھ مل کر آپ کم کاربن انہیلر میں تبدیل کرنے کے بارے میں گفتگو کر سکتے ہیں۔

کم کاربن انہیلر میں تبدیل کرنے کے بارے میں سوچتے ہوئے اپنا موجودہ انہیلر لیتے رہنا اہم ہے۔ اپنے پھیپھڑے کی کیفیت کا اچھی طرح نظم کر کے، آپ خود کو بھی اور ماحول کو بھی فائدہ پہنچا رہے ہیں۔

اگر آپ انہیلرز پہلے ہی تبدیل کر چکے ہیں

بہترین انہیلر وہ ہے جو آپ کے لیے اچھا کام کرتا ہے۔ کم کاربن انہیلر میں تبدیل کرنا بیشتر لوگوں کے لیے بہتر کام کرتا ہے، لیکن اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں تو، براہ کرم اپنے نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد سے بات کریں یا استہما + لنک یو کے کی ہیلپ لائن کو کال کریں۔ ان کی دوست مزاج نرسیں اور نگہداشت صحت کے مشیروں سے 0300 222 5800 پر (پیر تا جمعہ، 9 بجے صبح تا 5 بجے شام) رابطہ کیا جا سکتا ہے۔



کم کاربن انہیلر میں تبدیل کرنے
کے بارے میں مزید پتہ کریں

4

اپنے استعمال شدہ انہیلرز کے ضیاع کے لیے اپنی مقامی فارمیسی سے پوچھیں

اپنے استعمال شدہ انہیلرز کوڑے دان میں نہ ڈالیں – اس کی جگہ، اگلی بار جب آپ جائیں تو انہیں ضیاع کے لیے اپنی مقامی فارمیسی میں لے جائیں۔ وہ ماحول کے لحاظ سے انتہائی موافق انداز میں اس سے نجات حاصل کریں گے۔



مزید معلومات، مشورہ اور تعاون کے لیے استہما + لنک
یو کے کے انہیلر کے انتخابات سے متعلق صفحہ ملاحظہ
کریں۔

استہما + لنک یو کے اور NHS انگلینڈ آپ کے پھیپھڑے کی کیفیت کے ساتھ بہتر زندگی جینے اور ماحول کی مدد کرنے میں آپ کا تعاون کرنے کے لیے شراکت میں کام کر رہے ہیں۔