

## انہیلر کے انتخابات

استہما + لنگ یو کے اور NHS انگلینڈ تبدیلیاں لانے میں آپ کا تعاون کرنے کے لیے شراکت میں کام کر رہے ہیں تاکہ آپ اپنے پھیپھڑے کے ساتھ بہتر زندگی جی سکیں اور عین اسی وقت ماحول کی مدد کر سکیں۔

یہاں پر چار فوری اور آسان چیزیں ہیں جو آپ اپنے پھیپھڑے کی صحت بہتر بنانے اور عین اسی وقت ماحول کی مدد کرنے کے لیے کر سکتے ہیں:

### اپنا پروینٹر انہیلر روزانہ، حسب تجویز استعمال کریں۔

اپنا پروینٹر انہیلر رکھنے سے دمہ کے کسی حملے یا COPD کے اشتعال کو روکنے میں مدد آپ کو مدد ملتی ہے۔ دمہ کے حملے یا COPD کے اشتعال کو روکنے سے آپ کو صحت مند اور ہسپتال سے دور رہنے میں مدد ملے گی، لہذا آپ کو کم ہی علامات درپیش ہوں گی اور مجموعی طور پر بعض ہی ریلیور انہیلرز استعمال کرنے کی ضرورت پڑے گی۔ یہ چیز آپ کے لیے اور ماحول کے لیے اچھی ہے۔

[کس طرح آپ کا پروینٹر انہیلر دمہ کی علامات اور دمہ کے حملے کے حوالے سے آپ کے خطروں کو کم کرتا ہے](#) اس بارے میں مزید پڑھیں۔

[COPD کا علاج کرنے کے لیے مستعمل مختلف انہیلرز](#) کے بارے میں پتہ کریں۔

### انہیلر کی درست تکنیک استعمال کریں۔

جب بھی آپ اپنا انہیلر استعمال کریں ہر بار درست تکنیک استعمال کرنا واقعی اہم ہے۔ مثلاً، اگر آپ ہر بار اپنا پروینٹر انہیلر یا مینٹیننس انہیلر استعمال کرتے وقت درست تکنیک استعمال کرتے ہیں تو، آپ کو علامات سے نمٹنے کے لیے ریلیور یا ریسکیو انہیلر کی ضرورت پڑنے کا کم ہی امکان ہوگا۔

انہیلر کی بہترین تکنیک کے بارے میں پریقین نہیں ہیں؟ [انہیلر کی تکنیک سے متعلق ہماری مختصر ویڈیوز دیکھ کر](#) یا اپنی فارمیسی یا GP پریکٹس میں اپنے نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد سے بات کر کے چیک کرنا تیز اور آسان ہے۔

ستہما اور لنگ یو کے کمپنی رجسٹریشن نمبر 01863614 کے ساتھ ضمانت کے ذریعے محدود رفاہی کمپنی ہے، اور آئل آف مین میں 1177 ہے۔ SC038415 نیز انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ چیریٹی نمبر 326730، اسکاٹ لینڈ میں

اگر آپ پریشرائزڈ میٹریڈ ڈوز انہیلر (pressurised metered dose inhaler, pMDI) استعمال کرتے ہیں تو، آپ اسپیسر

استعمال کرنے کے بارے میں بھی غور کرنے کے خواہاں ہو سکتے ہیں۔ اسپیسر استعمال کرنے سے، ضرورت پڑنے کے وقت آپ کے پھیپھڑوں تک دوا کی درست مقدار پہنچانے میں مدد ملتی ہے۔ اس سے ضمنی اثرات کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے اور اس کا مطلب یہ ہے کہ کم دوا برباد ہوتی ہے۔ آپ کو اسپیسر سے اپنی دوا لینا آسان تر بھی معلوم پڑ سکتا ہے۔

تاہم اگر آپ خشک پاؤڈر انہیلر (dry powder inhaler, DPI) یا نرم نم انہیلر (soft mist inhaler, SMI) استعمال کر رہے ہیں تو، آپ کو اسپیسر استعمال کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

[اسپیسرز](#)، بشمول اس کے طریقہ استعمال کے بارے میں مزید پڑھیں۔

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

اگلی بار جب آپ اپنے ڈاکٹر، تنفسی نرس یا فارماسسٹ کے پاس جائیں تو، ماحولیاتی لحاظ سے مزید موافق انہیلر میں تبدیل کرنے کے بارے میں ان سے بات کریں۔

کے بارے میں مزید پتہ کریں۔ [کم کاربن انہیلر اور وہ ماحول کے لیے کیوں بہتر ہیں۔](#)

اگر انہیلر تبدیل کرنے کے بارے میں آپ کے کوئی سوالات ہوں تو آپ [استہما + لنگ یو کے کی ہیلپ لائن](#) سے بھی بات کر سکتے ہیں۔ ہمارے موافق تنفسی نرس اسپیشلسٹ 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۔

## استعمال شدہ انہیلرز کو ضیاع کے لیے اپنی مقامی فارمیسی میں لے جائیں۔

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 ماحولیاتی لحاظ سے مزید موافق طریقے سے ان سے نجات حاصل کریں گے اور آپ ہمارے ماحول میں فرق لائیں گے۔

انہیلر کے ضیاع کے بارے میں ہمارے [انہیلر ماحولیات کے صفحہ کو کیسے متاثر کرتے ہیں](#) پر مزید پڑھیں۔

کیا آپ انہیلرز تبدیل کرنے کے بارے میں فکر مند یا مضطرب ہیں؟ [اپنے دمہ کی دوائیں کب تبدیل ہوتی ہیں](#) اس کے لیے ہمارے مشورے پر نگاہ ڈالیں۔

ستہما اور لنگ یو کے کمپنی رجسٹریشن نمبر 01863614 کے ساتھ ضمانت کے ذریعے محدود رفاہی کمپنی ہے،

، اور آئل آف مین میں 1177 ہے۔ SC038415 نیز انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ چیریٹی نمبر 326730، اسکاٹ لینڈ میں