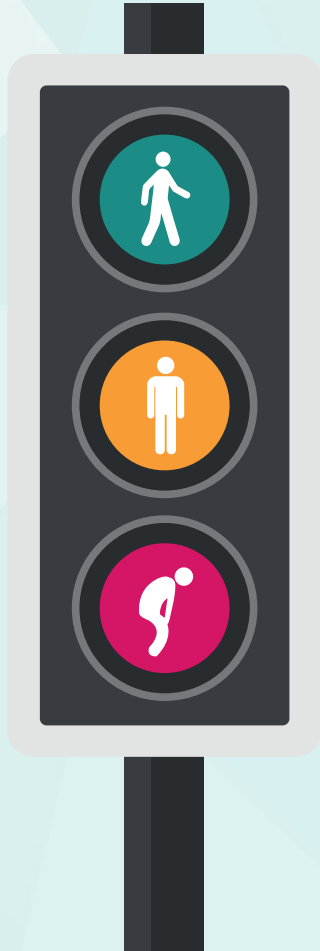


ਚੈਸਟ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ

COPD ਲਈ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ



Chest
Heart &
Stroke
Scotland



NO LIFE HALF LIVED

COPD ਬਾਰੇ

ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਅਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਸੀਜ਼ (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) ਜਾਂ COPD ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਨਾਮ ਹੈ ਜੋ ਹਵਾ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। COPD ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਵਾ ਮਾਰਗ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਦਾ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। COPD ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਬ੍ਰੌਂਕਾਈਟਿਸ: ਤੁਹਾਡੇ ਹਵਾ-ਮਾਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਨਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਬਲਗਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਐਮਫੀਸੀਮਾ: ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਿਸ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਲਿਜਾਉਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ COPD ਅਚਾਨਕ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਭੜਕ ਉੱਠਣਾ (flare-up) ਜਾਂ ਤੀਬਰ ਹੋਣਾ (exacerbation) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਕਤੂਬਰ 2019 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ

A121-Comms-COPD

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ (ਨੰ SC018761)

ਅੱਗੇ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ

ਚੈਸਟ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ COPD ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨਰਸਾਂ ਤੋਂ ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ
- ਛਾਤੀ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਛਪੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਸਬੰਧੀ ਟੈਕਸਟ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੇਵਾ
- ਛਾਤੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤਰਲੀਫ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ **0808 801 0899** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, **www.chss.org.uk/copd** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **adviceline@chss.org.uk** 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਮੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮੇਰਾ ਨਾਮ: _____ ਮਿਤੀ: _____

ਮੇਰੀ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਨਰਸ

ਨਾਮ: _____ ਨੰਬਰ: _____

ਮੇਰਾ GP

ਨਾਮ: _____ ਨੰਬਰ: _____

ਐਮਰਜੈਂਸੀ GP ਨੰਬਰ: _____

NHS 24 ਨੰਬਰ: 111 _____

ਸਿਰਫ਼ ਆਕਸੀਜਨ ਥੈਰੇਪੀ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਲਈ

ਮੇਰਾ ਆਮ ਆਕਸੀਜਨ ਸੈਚੁਰੇਸ਼ਨ ਪੱਧਰ ਇਹ ਹੈ: _____

ਮੇਰੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਆਕਸੀਜਨ ਦਰ ਇਹ ਹੈ: _____

ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਤੁਹਾਡੀ COPD ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਸਾਹ-ਸਬੰਧੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਭੜਕ ਉੱਠਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਾਂ



ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ COPD ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

10 ਵਿੱਚੋਂ, ਮੈਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਇੰਨੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ:

ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਇੰਨੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਤੁਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ: ਤੋਂ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਧਦੀ ਹੈ:

ਮੇਰਾ ਖੁੱਕ (ਬਲਗਮ, ਕਫ਼ ਜਾਂ ਖੁੱਕ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋਏ ਬਾਹਰ ਕਢਦੇ ਹੋ) ਇਸ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ:



ਮੈਂ ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਇੰਨੀ ਖੁੱਕ ਬਾਹਰ ਕਢਦਾ/ਕਢਦੀ ਹਾਂ (ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ):

ਮੇਰੀ ਭੁੱਖ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ:

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹਰੇ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਂਬਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਂਬਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੀਲੇ (ਰਿਲੀਵਰ) ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਕਰਨੀ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ-ਨਵੀਂ ਖੰਘ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਘ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਘਰਘਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁੱਕ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਣ ਸਮੇਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਖੁੱਕ ਬਾਹਰ ਕਢਦੇ ਹੋ, ਉੱਨਾ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੁੱਕ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹਰਾ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਸੋਜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਸੋਜ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਦਤਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਐਂਬਰ ਜ਼ੋਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਨੀਲੇ (ਰਿਲੀਵਰ) ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਅਰਾਮ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਓ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਅਕਸਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ

ਇਸ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ 24-48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਾਲ ਜ਼ੋਨ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੇਰੀ ਤਬੀਅਤ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ 24-48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਐਂਬਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਬੀਅਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਲ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਾਹ-ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ।

GP ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ:

ਸਾਹ-ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ:

GP ਦਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ:

ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: NHS 24 ਨੂੰ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰੈਸਕਿਊ (ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦਾ) ਪੈਕ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਪਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਰੈਸਕਿਊ ਪੈਕ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਸਾਹ-ਸਬੰਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- **ਰੈਸਕਿਊ ਪੈਕ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ:** ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੁੱਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਰੰਗ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।
- **ਰੈਸਕਿਊ ਪੈਕ ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਲੋਨ (ਸਟੀਰੋਇਡ) ਦੀ ਖੁਰਾਕ:** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਲਾਲ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਸੁਸਤ ਜਾਂ ਬੱਦਲੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਰੈਸਕਿਊ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਪਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ NHS 24 ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।