

# ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਦਰ ਕੀ ਹੈ? ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਗਿਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਸਾਹ ਦੀ ਦਰ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨੇ ਸਾਹ ਕੋਈ ਹਰ ਮਿੰਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹ ਦੀ ਉੱਚ ਦਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ  
ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ  
ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਕਦਮ

- 1 ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਬੈਡ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ।
- 2 ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖੋ।
- 3 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- 4 ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲਓ।
- 5 ਛਾਤੀ ਦਾ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣਾ ਇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਘੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਗਿਣੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



ਵੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ 12-16 ਵਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਆਮ ਗਿਣਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਗਿਣਤੀ 20 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ/ਟੈਲੀਮੈਡੀਸਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।