

## ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

### How can you help?

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਤੋਂ 4 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੀਓ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ)। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਸੂਤੀ ਅੰਡਰਵੇਅਰ ਪਾਉ।

ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਉ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਸਾਨਾ (ਬਲੈਂਡਰ) ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਟੋਆਇਲਿਟ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:

- ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਥਾਂ (ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟਸ ਜਾਂ ਗੁਦਾ) ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਧੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।

## ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ? Did you know?

ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਦਾ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਕਿਸੇ ਦਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

- ਅਣਚਾਹੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ
- ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮਕਸਦ ਮੁਤਾਬਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ
- ਬੈਕਟੀਰੀਆ 'ਤੇ ਕੁਝ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣਾ

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

Catalogue #268182 (August 2023) Punjabi  
For more copies: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

Punjabi

## ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ

### About Urinary Tract Infections

 **fraserhealth**

## ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਸੰਭਵ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

### What are the signs of possible urinary tract infection?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਇਕ ਪਾਸੇ, ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ, ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ?

### What are not signs of a urinary tract infection?

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਕ ਫਿਕਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

- ਡੌਰ-ਭੌਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ ਵਿਚ ਉਲਝਣਾ
- ਮੁਸ਼ਕ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਗੰਧਲਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ

ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਈ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੰਗ ਜਾਂ ਗੰਧ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

### How is a urinary tract infection treated?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਆਂਗੇ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ)। 
- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣੀ ਜਾਂ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਵ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਮੰਗਾਂਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕੀਏ।