Punjabi

ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕੋਨਵਲਸਿਵ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

After Electroconvulsive Therapy

Care at home

fraserhealth

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਰਲ ਐਨੇਸਥੀਸੀਆ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਈ.ਸੀ.ਟੀ. ਕਾਰਨ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦੌਰੇ ਵੀ ਪਏ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਰਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹੋ।
- ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਘਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਲਵੋ।
- ਹਲਕਾ ਫੁਲਕਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਯੋਗ ਸਮਝੋ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ:

- ✗ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।
- ✗ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ। ਜੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੁਬਾਰਾ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ।
- ✗ ਕੋਈ ਵੱਡੇ ਫ਼ੈਸਲੇ (ਆਰਥਕ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ) ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਦਸਖ਼ਤ ਕਰੋ।
- ✗ ਕਿਸੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ।
- ✗ ਆਮ ਬੱਸ ਜਾਂ ਰੇਲ ਵਿਚ ਸਫ਼ਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਮੂਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨੋਂ ਚਿਕਿਤਸਿਕ, ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ:

- ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਅਕੜਾਅ
- ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਡੌਰ-ਭੌਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਚੇਤਾ ਭੁੱਲਣਾ
- ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜ-ਬੜ

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਏ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼
- ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਮੋਢੇ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਪੇਟ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਇੱਕ ਦਮ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ
- ਅਚਾਨਕ ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ
- ਮੂੰਹ, ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹੈ ਤਾਂ 8-1-1 (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) (HealthLinkBC) ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

130 ਜ਼ੁਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

www.fraserhealth.ca
ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।
Catalogue #264991 (August 2016) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca