

ਏਅਰ ਵਾਕਰ ਬੂਟ

Air Walker Boot

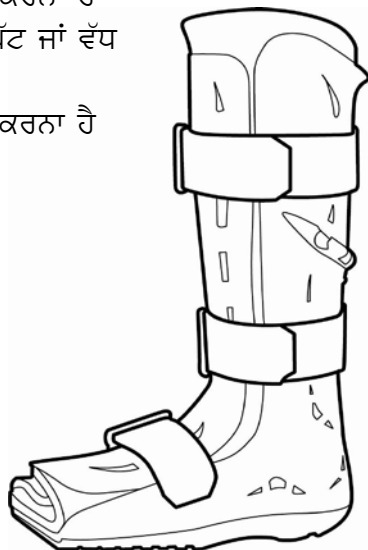
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਂਚਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ “ਏਅਰ ਵਾਕਰ ਬੂਟ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਸਾਂਚੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬੂਟ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਬੂਟ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

“ਏਅਰ ਵਾਕਰ ਬੂਟ” ਵਿੱਚ ਏਅਰ ਬੈਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਭਰੀ ਜਾਂ ਕੱਢੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੂਟ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਫਿੱਟ ਬੈਠ ਸਕੇ। ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਸੁੱਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਆਈ ਸੋਜਸ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਬੂਟ ਨੂੰ ਕਸਣ ਲਈ ਏਅਰ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਭਰੀ ਜਾਂ ਕੱਢੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੂਟ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਿਹਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ “ਏਅਰ ਵਾਕਰ ਬੂਟ” ਬਾਰੇ ਵੱਖਰਾ ਪਰਚਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਹਨ:

- ਬੂਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫਿੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਕਸਾਵਟ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਬੂਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਹੈ



© Vancouver Coastal Health
Used with permission

ਖਾਸ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ “ਏਅਰ ਵਾਕਰ ਬੂਟ” ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ:

Open the air walker boot to check your skin:

- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ Once a day
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ Twice a day
- _____

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਧੋਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਬੂਟ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ?

Can you remove your leg from the boot to wash your skin?

- ਨਹੀਂ, ਅਗਲੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਫਿਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਧੋਵੋ। No, not for the next 12 hours, then wash once a day.
- ਨਹੀਂ, ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਫਿਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਧੋਵੋ। No, not for the next 24 hours, then wash once a day.
- ਹਾਂ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ। Yes, once a day.

ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੂਟ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

Can you remove the boot to shower or bath?

- ਹਾਂ Yes
- ਨਹੀਂ No

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਬੂਟ ਲਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ?

Can you remove the boot at night when sleeping?

- ਹਾਂ Yes
- ਨਹੀਂ No

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੂਟ ਪਹਿਨ ਕੇ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਭਾਰ ਪਾ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ?

Can you stand on the leg with the boot?

- ਨਹੀਂ, ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਬਿਲਕੁਲ ਭਾਰ ਨਾ ਪਾਓ।
No, do not put any weight on your leg.
- ਹਾਂ ਜੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਭਾਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। Yes, you can put a small amount of weight on your leg.
- ਹਾਂ ਜੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਓਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਭਾਰ ਪਾ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। Yes, you can stand on your leg as much as is comfortable for you.

ਏਅਰ ਵਾਕਰ ਬੂਟ - ਚਲਦਾ

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਦੇ ਜਾਂ ਲੇਟਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਦੁਆਰੇ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਹੇਠ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਸੋਜਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਓ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹਿਲਾਓ।

ਬੂਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ:

- ਏਅਰ ਵਾਕਰ ਬੂਟ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੂਟ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- ਜੁਰਾਬ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਜਾਂ ਲੱਤ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਉੱਸ ਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਛਾਲਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਖੰਘਾਲੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਲਵੋ।
- ਜੁਰਾਬ ਦੁਬਾਰਾ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਲਵੋ।
- ਬੂਟ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਨ ਲਵੋ।

ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਲਾਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਹਲਕੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਚੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੁਲਾ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਗ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਕੋਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਜ਼ਖਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਏਅਰ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਹਵਾ ਭਰੋ।

ਜੇ ਬੂਟ ਕਾਫ਼ੀ ਤੰਗ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੁੰਨਤਾ ਜਾਂ ਝੁਣਝੁਣੀ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਹਵਾ ਕੱਢ ਦਿਓ।

ਬੂਟ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੂਟ ਨੂੰ ਧੋਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੂਟ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾ ਹੋਵੇ।

ਏਅਰ ਵਾਕਰ ਬੂਟ ਪਾ ਕੇ ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਲਈ:

1. ਆਪਣੇ ਬੂਟ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਲਪੇਟ ਦਿਓ।
2. ਤੌਲੀਏ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਪਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੌਲੀਆ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਿਆ ਜਾਵੇ।
3. ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੈਗ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਦੁਆਲੇ ਟੇਪ ਲਗਾ ਦਿਓ।
4. ਨਹਾ ਲਓ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈ ਲਓ।

ਏਅਰ ਵਾਕਰ ਬੂਟ ਕੱਢ ਕੇ ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਲਈ:

1. ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੱਬ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਜਾਓ।
2. ਬੂਟ ਲਾਹ ਦਿਓ।
3. ਨਹਾ ਲਓ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ।
4. ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੱਬ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਸਟਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਬੈਠ ਜਾਓ।
5. ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਲਵੋ।
6. ਬੂਟ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਨ ਲਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਖੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸਨਾਨ ਕਰ ਲਵੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜੇ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਣ ਬਦਲਣ, ਬੂਟ ਦੀ ਜਕੜ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਘਟਦਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਠੰਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ
- HealthLinkBC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) - 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਬੋਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 7-1-1) ਜਾਂ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਓ