

## ਬਾਂਹ ਗਲ-ਪੱਟੀ Arm Sling

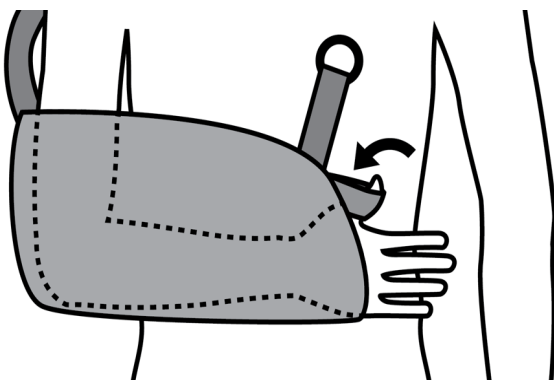
ਬਾਂਹ ਗਲ-ਪੱਟੀ (ਸਲਿੰਗ) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਮਕਾਉਣਾ, ਉਸ 'ਚ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ  
How to put on, wear, and clean an arm sling

### ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ

- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਰਹਾਨੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕਾ ਕੇ ਬੈਠਣਾ।

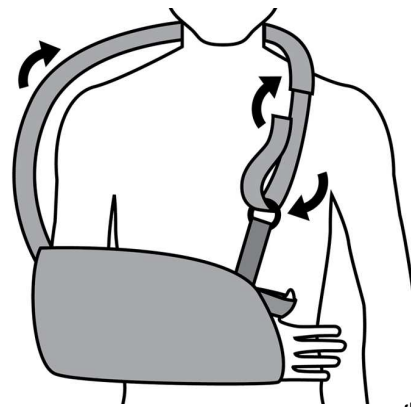
ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ: ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਖਿਸਕਾ ਕੇ ਸਲਿੰਗ (ਗਲ-ਪੱਟੀ) 'ਚ ਪਾਉਣਾ

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੂਹਣੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਲਿੰਗ ਦੀ ਨੁੱਕਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਕਾਇਮ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਿੰਗ 'ਚ ਅੰਗੂਠੇ ਲਈ ਘੁੰਡੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਉਸ ਘੁੰਡੀ 'ਚ ਪਾ ਲਓ।



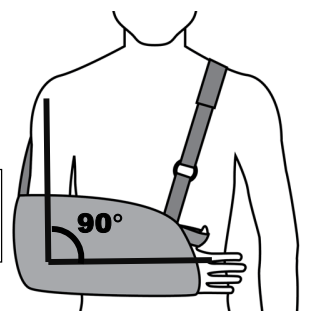
### ਦੂਜਾ ਕਦਮ: ਮੋਢੇ ਦਾ ਸਟੈਪ ਪਾਉ

- ਮੋਢੇ ਵਾਲੇ ਸਟੈਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਦੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਲੋਟ ਲਓ, ਤੇ ਸਟੈਪ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਥਾਈਂ ਲੈ ਆਓ।
- ਸਲਿੰਗ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੱਗੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਘੁੰਡੀ ਥਾਈਂ ਸਟੈਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਧਿੱਕੋ।



- ਸਟੈਪ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਉਥੋਂ ਤੱਕ ਖਿੱਚੋ ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ।
- ਵੱਲਕਰੋ ਨੂੰ ਜੋੜ ਲਓ।

ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ 90° ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਣ ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

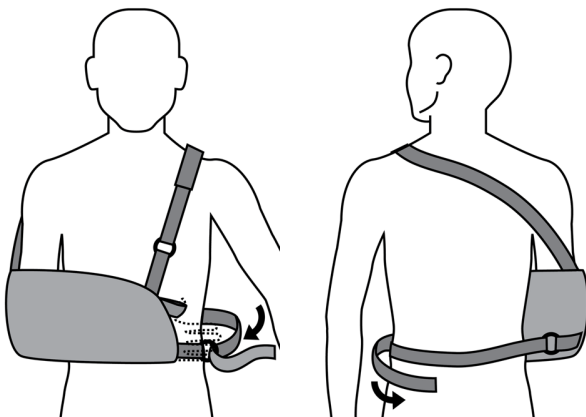


ਬਾਂਹ ਨੂੰ 90° ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਣ ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਕਮਰ ਦੇ ਸਟ੍ਰੈਪ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਰ ਦੇ ਸਟ੍ਰੈਪ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੀਜੇ ਕਦਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

### ਤੀਜਾ ਕਦਮ: ਕਮਰ ਦੇ ਸਟ੍ਰੈਪ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹੋ

- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਲਿੰਗ ਤੇ ਲੱਗੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਘੁੰਡੀ 'ਚ ਦੂਜੇ ਸਟ੍ਰੈਪ ਨੂੰ ਜੋੜ ਲਓ।
- ਸਟ੍ਰੈਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਵਲੋਂ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੈ ਆਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੱਗੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਘੁੰਡੀ ਥਾਈਂ ਸਟ੍ਰੈਪ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਖਿੱਕੋ ਅਤੇ ਵੈਲਕਰੋ ਨੂੰ ਜੋੜ ਲਓ।
- ਸਟ੍ਰੈਪ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਉੱਥੋਂ ਤੱਕ ਖਿੱਚੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ।
- ਸਲਿੰਗ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਟਿਕਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



### ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ

- ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ (ਅਕਸਰ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤੇ)।
- ਹੋਰ ਹਲਾਤਾਂ 'ਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਕੇਵਲ ਅਰਾਮ ਲਈ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਥਰੈਪਿਸਟ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

### ਆਪਣੀ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

- ਆਪਣੀ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਥੀਂ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ ਜੈਂਟਲ ਸਾਈਕਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੱਟ ਜ਼ੋਰਅਸਰ ਸਾਬਣ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੰਘਾਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਲਿੰਗ 'ਚ ਸਾਬਣ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਬਾਕੀ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ।
- ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਲਟਕਾਓ। ਡ੍ਰਾਇਰ ਦਾ ਤਾਅ ਇਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।