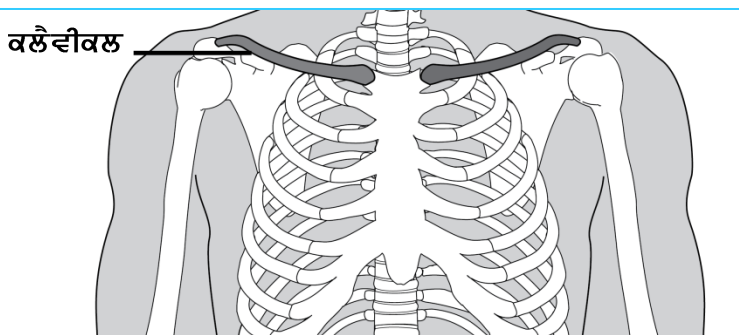


ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਸ (ਕਾਲਰਬੋਨ) (ਫਰੈਕਚਰਡ ਕਲੈਵੀਕਲ) Broken Collarbone (Fractured Clavicle)

ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਸ (ਕਾਲਰਬੋਨ) ਟੁੱਟ ਗਈ ਹੈ (ਫਰੈਕਚਰਡ ਕਲੈਵੀਕਲ)। ਹੱਸ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਠਿਆਂ, ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਸਰਜਰੀ) ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਗਲਪੱਟੀ (ਸਲਿੰਗ) ਪਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਗਲਪੱਟੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਗਲਪੱਟੀ ਪਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਮੋਢਾ ਕੂਹਨੀ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਕੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੈਚ ਕਰੋ।

ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸੇਟਾਮਾਈਨੋਫਿਨ (ਟਾਇਲੇਨੋਲ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ) ਜਾਂ ਆਈਬੋਪ੍ਰੋਫਿਨ (ਐਡਵਿਲ, ਮੋਟਰਿਨ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ) ਲਓ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇਈਏ। ਦਵਾਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਲਓ।

ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬਰਫ਼ ਦਾ ਪੈਕ (ਆਈਸਪੈਕ) ਵਰਤੋ

- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਈਸਪੈਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਢਕੋ
- ਹਰ ਘੰਟੇ 10-15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਈਸ ਪੈਕ ਵਰਤੋ
- ਆਈਸਪੈਕ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇੱਕ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਕਦੇ ਹਾਸਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ / ਫ਼ਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਕ-ਇਨ-ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਟੁੱਟੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਹੜੇ ਪਾਸੇ ਸੱਟ ਵੱਜੀ ਹੈ, ਉਸ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਝਰਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਹੜੇ ਪਾਸੇ ਸੱਟ ਵੱਜੀ ਹੈ, ਉਸ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਜਾਮਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਪਾਸੇ ਸੱਟ ਵੱਜੀ ਹੈ, ਉਸ ਪਾਸੇ ਦਾ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਸ (ਕਾਲਰਬੋਨ) (ਫਰੈਕਚਰਡ ਕਲੈਵੀਕਲ) – ਚਲਦਾ ਹੈ Broken Collarbone (Fractured Clavicle) - continued

ਆਪਣੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਕਾਲਰਬੋਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਸੀ, ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਭਾਰ ਵਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ।

ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਟ ਲੱਗੇ ਸੀ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਲਪੱਟੀ ਪਾਉਣ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ:

- ਵੱਧ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਯੋਗੁਰਟ, ਦਹੀ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਕੋਲ, ਫਲੀਆਂ, ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਟੋਫੂ)
- ਵੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਸਾਮਨ ਮੱਛੀ, ਟਿੰਨ-ਬੰਦ ਟੂਨਾ ਅਤੇ ਸਾਰਡਿਨਾਂ ਅਤੇ ਕੌਡ ਲਿਵਰ ਤੇਲ)
- ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀ ਦੁਬਾਰਾ ਟੁੱਟ ਸਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਲੈਕਰੌਸ, ਸਕੀਇੰਗ, ਸਨੋਬੋਰਡਿੰਗ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ)

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ- 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 7-1-1 ਕਰੋ) ਜਾਂ ਆੱਨ ਲਾਈਨ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।