

ਸੜਨ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲ Burn Care

ਸੜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਹੇਠਲੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੜਨਾ (ਬਰਨਜ਼) ਧੁੱਪ, ਹੀਟ, ਕੈਮੀਕਲਾਂ, ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੜਨ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

ਹਲਕੇ ਸਾੜੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 3 ਤੋਂ 6 ਦਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਲਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸਾੜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ 3 ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਪੱਟੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੜਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪੱਟੀ (ਬੈਂਡੇਜ) ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪੱਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਪੱਟੀ ਹੈ।

You have a **regular bandage**.

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਐਕਟੀਕੋਟ ਪੱਟੀ ਹੈ।

You have a special **Acticoat™ bandage**.

ਆਮ ਪੱਟੀ Regular bandages

ਪੱਟੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਗਿੱਲੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਦਲੋ।

ਪੱਟੀ ਬਦਲਣ ਲਈ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 45 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
2. ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸੁਕਾਉ।
3. ਪੱਟੀ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਤਹਿ ਲਾਹੋ।
4. ਪੱਟੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਹਿ ਲਾਹੋ। ਜੇ ਇਹ ਜ਼ਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਨਾ ਲਾਹੋ। ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਡੋਬੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੱਟੀ ਲਾਹੋ।
5. ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

6. ਨਰਮ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਥਾਂ ਨੂੰ ਥੱਪ ਥੱਪ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਉ।

7. ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਮਲੂਮ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਦੀ ਪਤਲੀ ਤਹਿ ਲਗਾਉ।

Put a thin layer of medicated ointment or cream on a clean bandage.

8. ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਇਸ ਅੰਦਰਲੀ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰੋ।

9. ਉਪਰ ਸਾਫ਼ ਬਾਹਰੀ ਪੱਟੀ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪੱਟੀ ਸੜਨ ਵਾਲੀ ਸਾਰੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰ ਲਵੇ।

10. ਬਾਹਰੀ ਪੱਟੀ ਉਪਰ ਟੇਪ ਲਗਾਉ। ਟੇਪ ਸਿੱਧੀ ਸੜਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਲਗਾਉ।

11. ਜੇ ਕੋਈ ਛਾਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਫੇਰੋ ਨਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਛਾਲਾ ਅਚਾਨਕ ਪਾਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਖੁਲ੍ਹੇ ਛਾਲੇ ਉੱਪਰ ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਮਲੂਮ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਦੀ ਇਕ ਪਤਲੀ ਤਹਿ ਲਗਾਉ।

ਐਕਟੀਕੋਟ ਪੱਟੀ Acticoat™ bandages

ਇਹ ਖਾਸ ਪੱਟੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸਾੜਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਸਾੜਿਆਂ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੱਟੀ ਵਿਚ ਸਿਲਵਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸੜਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਸਿਲਵਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ (ਐੱਮ ਆਰ ਆਈ) ਟੈਸਟ ਹੋਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਟੈਕਨੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਲਵਰ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪੱਟੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾ ਬਦਲੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟੀ _____ (ਤਾਰੀਕ date) ਨੂੰ _____ (ਸਥਾਨ location) 'ਤੇ ਬਦਲੀ ਜਾਣੀ ਅਤੇ ਸੜਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਚੈੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। You must have your bandage changed and your burn checked on this date at this location.

ਸੜਨ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲ - ਜਾਰੀ

Burn Care - continued

ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਰੱਖੋ।

ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਵੇਲੇ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਰੈਪ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾ ਭਿੱਜਣ ਵਾਲੀ (ਵਾਟਰਪਰੂਫ) ਟੋਪ ਨਾਲ ਪੱਟੀ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਰੈਪ ਅਤੇ ਟੋਪ ਪੱਟੀ ਦੀ ਕੰਨੀ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 2 ਇੰਚ ਅਗਾਂਹ ਹੋਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾੜ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ 'ਤੇ ਹੈ:

ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ, ਬਹਿਣ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਰ੍ਹਾਣੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੋਜਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਬਿਹਤਰ ਰਹੇਗੀ।

ਜ਼ਖਮ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਇੱਥੇ ਖਾਜ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਖਾਜ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਜ਼ਖਮ ਹੁਣ ਖੁਲ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਵਗ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੱਟੀ ਲਾਹ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟੀ ਲਹਿ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਤਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਤ ਬੋਝਾ ਜਿਹਾ ਲੋਸ਼ਨ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਖਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਦਿਖਾਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਵਧ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ।
- ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਲਾਲੀ ਵਧੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਹਟ ਨਹੀਂ ਰਹੀ।
- ਜ਼ਖਮ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਬਦਬੂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚੋਂ (ਜਾਂ ਛਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ) ਹਰਾ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤਰਲ (ਪੀਕ) ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 38.5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (101.3 ਡਿਗਰੀ ਫਰਨਹਾਈਟ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਉ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਉਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੜਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ (ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ 'ਤੇ) ਸੋਜਸ਼, ਸੁੰਨਤਾ, ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ
- ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ - 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 7-1-1) ਜਾਂ www.HealthLinkBC.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।