ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੀ ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖ ਭਾਲ – 2 ਬੈਗ ਸਿਸਟਮ
Caring for Your Urinary Bag at Home – 2 Bag System

ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨਾਲ ਕੈਥੇਟਰ (ਮਸਾਨੇ ਵਿਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਟਿਊਬ) ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

- **ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਬੈਗ,** ਉਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 500 ਮਿ.ਲਿ. ਤੋਂ 1000 ਮਿ.ਲਿ. ਤੱਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੈਗ ਨੂੰ ਪੱਟੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ,** ਉਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 1500 ਮਿ.ਲਿ. ਤੋਂ 2000 ਮਿ.ਲਿ. ਤੱਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੁੱਕ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬੈਗ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਮੰਜੀ ਨਾਲ ਲਟਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੁੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਬਾਲਟੀ ਜਿਹੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਫ਼ਰਸ਼ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ।

ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਬੈਗ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਐਂਟੀ ਰਿਫਲੈੱਕਸ ਵਾਲਵ ਲੱਗਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਪੈਂਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਲਵ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮਸਾਨੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੰਦਾ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਬਦਲੀਏ

ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਥੇਟਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੈਗ ਨਾਲ ਲੱਗਿਆ ਰਹੇ।

ਸਿਧਾਂਤਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਬਦਲੋ ਜਦੋਂ:

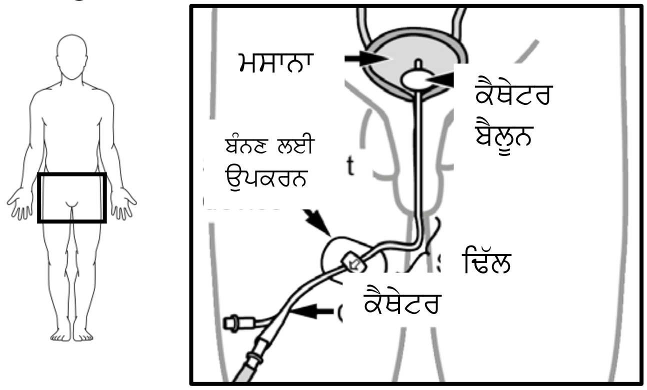
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੀ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬੈਗ ਵਿਚੋਂ ਬੋ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਬੈਗ ਦਾ ਰੰਗ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏ।
- ਬੈਗ ਚੋਣ ਲੱਗ ਜਾਏ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨੇ ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰਾਤੀਂ ਵੱਡਾ ਬੈਗ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੰਨਾ 2 ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਰਾਤ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।

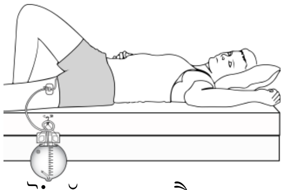
ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖ ਭਾਲ

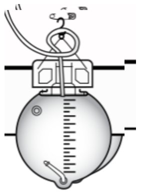
ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੂਤਰ ਨਲੀ ਅਤੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਨਾ ਖਿੱਚੋ ਜਾਂ ਝਟਕਾ ਮਾਰੋ।

ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਪੱਟ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਟਿਊਬ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹੋ ਕਿ ਟੇਪ ਅਤੇ ਮਸਾਨੇ ਵਿਚਕਾਰ ਟਿਊਬ ਢਿੱਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਨਾ ਪਵੇ।



ਜਦੋਂ ਰਾਤ ਵਾਲਾ ਵੱਡਾ ਬੈਗ ਵਰਤੋ ਤਾਂ ਬੈਗ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਮੰਜੀ ਨਾਲ ਲਟਕਾਓ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਬਾਲਟੀ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।





ਜਦੋਂ ਲੱਤ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੈਗ ਨੂੰ ਲੱਤ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਾ ਲਮਕਣ ਦਿਓ।

ਕੈਥੇਟਰ ਅਤੇ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਵੱਟ/ਵਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਏ। ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਵਲ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਮਸਾਨੇ ਵਿਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਟਾਇਲੈਟ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਬੈਗ ½ ਜਾਂ 1/3 ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਲੱਤ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਟਾਇਲੈੱਟ ਜਾਂ ਫ਼ਰਸ਼ ਨਾਲ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦਿਓ।

ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ – ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਰਾਤ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਲਗਾਉਣਾ

1. ਸਿੰਕ, ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਸਿੰਕ ਦੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
3. ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਾਫ਼ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ:
    - 2 ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਰੂੰ ਦੇ ਫਹੇ (swab)
    - ਰਾਤ ਵਾਲਾ ਬੈਗ
    - ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਆ
4. ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਟਾਇਲੈਟ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਖਾਲੀ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਲੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੇ।
5. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
6. ਜਿੱਥੇ ਕੈਥੇਟਰ ਦੀ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੀ ਟਿਊਬ ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੁੜਦੀਆਂ ਹਨ ਉਸ ਥਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖੋ।
7. ਰਾਤ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਹਟਾਓ। ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਲਵੋ।
8. ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਅਤੇ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਬੈਗ ਦੇ ਨੇੜਿਉਂ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
9. ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਕੈਥੇਟਰ ਦੀ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰੋ।
10. ਕੈਥੇਟਰ ਦੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਫਹੇ ਨਾਲ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਫਿਰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
11. ਰਾਤ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਫੇਹਾ ਵਰਤੋ।
12. ਕੈਥੇਟਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰਾਤ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਕੈਥੇਟਰ ਦੇ ਸਿਰੇ ਅੰਦਰ ਜਿੰਨਾ ਧੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਧੱਕੋ।
13. ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।
14. ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਾਫ਼ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ। ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
15. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
16. ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
17. ਰਾਤ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੀ ਹੁੱਕ ਨਾਲ ਬੈਗ ਨੂੰ ਬੈੱਡ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਲਟਕਾਓ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੈਗ ਨੂੰ ਬੈੱਡ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਟਕਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਬੈਗ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਫ਼ਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਗ ਫ਼ਰਸ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹੇਗਾ।

ਸੁਬ੍ਹਾ ਸਵੇਰੇ – ਰਾਤ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਲੱਤ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਲਗਾਉਣਾ

1. ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਰਾਤ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੁਹਰਾਓ।
2. **ਜੇ ਕਰ ਲੱਤ ਵਾਲਾ ਨਵਾਂ ਬੈਗ ਜੋੜ ਰਹੇ ਹੋ:**
    - ਕੈਂਚੀ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਫਹੇ ਨਾਲ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
    - ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਇਤਨਾ ਲੰਮਾ ਕੱਟੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਕੈਥੇਟਰ ਦੀ ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਸਕੇ।
3. ਪੱਟੀਆਂ/ਸਟਰੈਪ ਇਤਨੇ ਕੁ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ ਕਿ ਬੈਗ ਲੱਤ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਨਾ ਖਿਸਕ ਜਾਏ। ਜੇਕਰ ਪੱਟੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋਗੇ ਤਾਂ ਪੈਰ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਰੁਕ ਜਾਏਗੀ।

ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
2. ਆਪਣਾ ਸਾਮਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ:
    - 2 ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਫਹੇ
    - ਸਿਰਕਾ
    - ਕੀਪ ਜਾਂ 60 ਮਿ.ਲਿ. ਵਾਲੀ ਸਰਿੰਜ
    - ਸਿਰਕੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਨਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
    - ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਆ
3. ਜੇ ਕਰ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਧੋਵੋ।
4. 80 ਮਿ.ਲਿ. (⅓ ਕੱਪ) ਸਿਰਕੇ ਨੂੰ 250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾਓ।
5. ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੂਟੀ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਟਿਊਬ ਦਾ ਮੂੰਹ ਪਾਣੀ ਥੱਲੇ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਬੈਗ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਧੋ ਦੇਵੇ।
6. ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦਾ ਪਾਣੀ ਟਾਇਲੈੱਟ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ।
7. ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਸਿਰਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।
8. ਕੀਪ ਜਾਂ ਸਰਿੰਜ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਿਰਕੇ ਵਾਲਾ ਘੋਲ ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾਓ।
9. ਟਿਊਬ ਦਾ ਸਿਰਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।
10. ਘੋਲ ਨੂੰ ਬੈਗ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੈਗ ਨੂੰ ਲਿਟਾਅ ਦਿਓ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੈਗ ਨੂੰ ਘੋਲ ਨਾਲ ਤਰ ਹੋਣ ਦਿਓ।
11. ਟਿਊਬਾਂ ਦੇ ਕਲੈਂਪ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਅਤੇ ਟਿਊਬਾਂ ਵਿਚੋਂ ਘੋਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ।
12. ਸਾਫ਼ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟੱਬ ਵਿਚ ਲਟਕਾਓ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਟਿਊਬ ਦਾ ਸਿਰਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੇ।
13. ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ 1 ਫਹੇ ਨਾਲ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਫਿਰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
14. ਨਵੇਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਫਹੇ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਫਿਰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
15. ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਢੱਕਣ ਲਗਾਓ।
16. ਕੀਪ (ਜਾਂ ਸਰਿੰਜ) ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।

Images © ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ (ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ)

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. **www.healthlinkbc.ca**

8-1-1 or 7-1-1 (TTY)

ਜੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

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