

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

## ਕਾਸਟ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ Cast or Splint Care

ਕਾਸਟ ਦਾ ਸਪਲਿੰਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੱਟੜ ਅੰਗ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਾਸਟ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਛੱਟੜ ਥਾਂ ਨੂੰ ਹਿੱਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਥਾਂ ਛੇਤੀ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਸਟ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਪਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਇਹ ਸੱਟ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਸਟ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਹੇਠਲੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੈ:**

**ਪਲਸਤਰ ਵਾਲੀ ਕਾਸਟ Plaster Cast**

ਪਲਸਤਰ ਵਾਲੀ ਕਾਸਟ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਾਸਟ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਵਜ਼ਨ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਕਾਸਟ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਭਾਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਭਾਰ ਨਾ ਪਾਓ।

**ਫ਼ਾਈਬਰਗਲਾਸ ਕਾਸਟ Fibreglass Cast**

ਫ਼ਾਈਬਰਗਲਾਸ ਕਾਸਟ ਛੇਤੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਲਸਤਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਕਾਸਟ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਭਾਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਭਾਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਪਲਸਤਰ ਸਪਲਿੰਟ Plaster Splint**

ਪਲਸਤਰ ਸਪਲਿੰਟ ਕਾਸਟ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ “ਟੈਂਸਰ ਬੈਂਡੇਜ” (ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪੱਟੀ) ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੋਜਸ਼ ਹੋਈ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਸਪਲਿੰਟ ਦੀ ਇਹ ਕਿਸਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਸੋਜਸ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਦੋਂ ਕਾਸਟ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਧਾਤ ਦੀ ਬਣੀ ਸਪਲਿੰਟ Metal Splint**

ਧਾਤ ਦੀ ਬਣੀ ਸਪਲਿੰਟ ਨੂੰ ਮੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕੇ। ਸਪਲਿੰਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਮੋੜੇ ਜਾਂ ਬਦਲੇ ਨਹੀਂ। ਟੇਪ ਨਾਲ ਸਪਲਿੰਟ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

### ਕਾਸਟ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਕਾਸਟ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਨੂੰ ਸੁੱਕੀ ਰੱਖੋ।

ਨਹਾਉਣ ਸਮੇਂ:

- ਆਪਣੀ ਕਾਸਟ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਉੱਪਰ ਤੌਲੀਆ ਲਪੇਟੋ। ਜੇ ਸਪਲਿੰਟ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕੋ ਉਂਗਲ ਉੱਪਰ ਪਾਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਹੱਥ ਲਪੇਟ ਲਓ।
- ਤੌਲੀਏ ਦੇ ਉੱਪਰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਬੈੱਗ ਚੜ੍ਹਾ ਲਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਬੈੱਗ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਿਰੇ ਉੱਪਰ ਟੇਪ ਲਗਾ ਲਓ ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਬੈੱਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪਲਸਤਰ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਸਟਸ ਅਤੇ ਸਪਲਿੰਟਸ ਲਈ:

- ਜੇ ਉਹ ਗਿੱਲੀ, ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜਾਂ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਫ਼ਾਈਬਰਗਲਾਸ ਕਾਸਟਸ ਲਈ:

- ਜੇ ਇਹ ਬਾਹਰੋਂ ਗਿੱਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਓ।
- ਜੇ ਇਹ ਅੰਦਰੋਂ ਗਿੱਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਾਲ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਰਾਇਰ ਰਾਹੀਂ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਮਾਰੋ।
- ਜੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਕਾਸਟ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਹੇਠਾਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਖਾਜ ਹੋਣੀ ਆਮ ਹੈ। ਵਾਲ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਰਾਇਰ ਰਾਹੀਂ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਮਾਰੋ।

ਕਾਸਟ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖਾਜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਾਸਟ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੋਈ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾ ਲਗਾਓ।

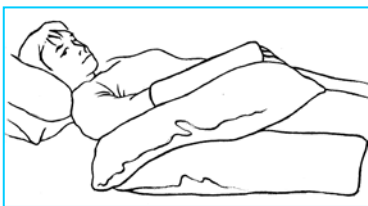
ਕਾਸਟ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਨੂੰ ਕੁਤਰੇ ਨਾ, ਉਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਨਾ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ ਨਾ।

ਆਪਣੀ ਕਾਸਟ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਸਤਿਹ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਨਾ ਮਾਰੋ।

**ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ**

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗੀ।

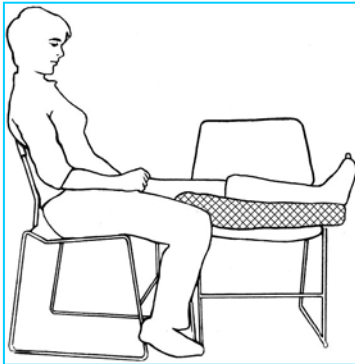
ਸੋਜਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਹੇਠਾਂ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰੱਖੋ।



ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਸਮੇਂ ਬਾਂਹ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਚੀ

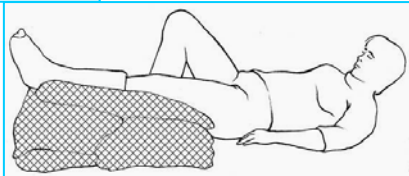


ਬੈਠਣ ਸਮੇਂ ਬਾਂਹ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਚੀ



ਬੈਠਣ ਸਮੇਂ ਲੱਤ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੇ ਉੱਪਰ

ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਸਮੇਂ ਲੱਤ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਚੀ



ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਕਾਸਟ ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਸਮੇਂ “ਸਲਿੰਗ” (ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ) ਪਹਿਨੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹਿਲਾਓ, ਸਿਵਾਏ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ/ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲ/ਉਂਗਲਾਂ ਉੱਪਰ ਧਾਤ ਦੀ ਸਪਲਿੰਟ ਹੋਵੇ।

**ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਜੇ:**

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਸਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਸਟ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਪੰਜੇ:
  - ਨੀਲੇ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਹੋ ਜਾਣ।
  - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਜ ਜਾਣ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਸੁੰਨੇ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਣਝੁਣੀ ਹੋਵੇ।
- ਕਾਸਟ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਜਲਨ, ਡੰਗ ਲੱਗਣ ਵਰਗਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇੰਝ ਜਾਪੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਦਬਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਸਟ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਵਿੱਚੋਂ ਭੈੜੀ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਠੰਢ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਂਬਾ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ 38.5°C (101.3°F) ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ।

**ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:**

- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ
- HealthLinkBC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) - 8-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 7-1-1) ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)

Images used with permission from 'Cast Care Following Surgery or Orthopedic Treatment' (June 2012) by Providence Health Care