

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਸੈਲਯੂਲਾਈਟਿਸ Cellulitis

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘੀ ਤਹਿ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੈਲਯੂਲਾਈਟਿਸ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਰੋਗਾਣੂ) ਕਰ ਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੈਲਯੂਲਾਈਟਿਸ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿਹਰੇ, ਲੱਤਾਂ, ਪੈਰਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਫਟੀ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਰ, ਝਰੀਟ ਜਾਂ ਵੱਡ ਕਰ ਕੇ, ਉਥੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਨਾਲ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਹੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ 'ਚ ਜਾਓ ਜੇ :

- ਤੁਹਾਨੂੰ 38.5° ਸ (101.3° ਫ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਬਣੀ ਛਿੜ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਅ ਬਾਹਲਾ ਕੱਚਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਆਕੜ ਗਏ ਹਨ।

- ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ, ਉਥੋਂ ਲਾਲ ਧਾਰੀਆਂ ਉੱਭਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਦਾ ਅਕਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਪੀੜ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਛਾਲੇ ਨਿਕੱਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਘਰ 'ਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

- ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦੇ ਐਨ ਮੁਤਾਬਕ ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ (ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ) ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ 'ਚ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੇਣੀ ਪਈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਿਨ 'ਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣਾ ਹੈ।

If we need to give you antibiotics directly into your bloodstream, **you must** return to the hospital once or twice a day for antibiotic treatment.

ਮੁੜ ਕੇ ਆਉ /Return to: _____

ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ/Date & time: _____

- ਜੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ 'ਚ ਹੈ ਤਾਂ ਤਾਂ ਸੋਜ ਘੱਟਾਉਣ ਲਈ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸਿਰਾਣੇ ਤੇ ਰੱਖੋ।

- ਜੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚੋਂ ਨਿਕਾਸੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ:
 - ਐਮਰਜੈਂਸੀ 'ਚ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮਲੂਮ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
 - ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਓ।
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ 'ਚ ਪੱਟੀ ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੁਰਾਨੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਇਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ 'ਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਕੂੜੇ 'ਚ ਰਖੋ।
 - ਤਾਰੀ ਨਾ ਲਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗਰਮ ਟੱਬ 'ਚ ਜਾਓ।
- ਦਿਨ 'ਚ 6 ਤੋਂ 8 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

ਸੈਲਯੂਲਾਇਟਿਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੱਟੀ-ਫੱਟੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਕੱਟੀ-ਫੱਟੀ ਚਮੜੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਟ , ਝਰੀਟ ਜਾਂ ਛਿੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ) ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਬਚਾਅ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿਤੇ ਚਮੜੀ ਫਟੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਚ ਸੈਲਯੂਲਾਇਟਿਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖੋ:

- ਲਾਲੀ
- ਸੋਜ
- ਦਰਦ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾ ਅੰਗ
- ਸਧਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਗਰਮ ਚਮੜੀ
- ਚਮੜੀ ਦੀ ਉਪਰੀ ਪਰਤ ਆਕੜੀ ਅਤੇ ਚਮਕਦੀ ਹੋਈ
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੱਫੜ ਅਚਾਨਕ ਉਭਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਵੀ ਵੇਖੋ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਕਾਂਬਾ ਛਿੜਨਾ
- ਧੁਰ ਤੱਕ ਜੀਅ ਕਚਿਆਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ 8-1-1 (ਜਾਂ 7-1-1 ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਨਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ) ਜਾਂ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਜਾਓ

www.HealthLinkBC.ca