


# ਜੋੜ ਦੀ ਬਦਲੀ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡਾਈਨ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫਾਈ

# Chlorhexidine Skin Cleaning Before Joint Replacement Surgery

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

## ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

- ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੋਸੀ ਤੋਂ 4% ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡਾਈਨ ਗਲੂਕੋਨੇਟ ਦੇ **ਤਿੰਨ (3)** ਸਪੰਜ ਜਾਂ ਤਰਲ ਵਾਸ਼ ਖਰੀਦੋ।
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਸੱਤ (7) ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਏਰੀਏ (ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ) ਤੋਂ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨਾ, ਵਾਲ ਕੱਟਣਾ, ਜਾਂ ਵੈਕਸ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ। ਇਸ ਵਿਚ ਚੂਲੇ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਚੱਡਿਆਂ ਦਾ ਏਰੀਆ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਕੱਛਾਂ ਦਾ ਏਰੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

 ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ **ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਟੈੱਸਟ** ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡਾਈਨ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਥਾਂ ਕੁਝ ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡਾਈਨ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਉਹ ਥਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੀ ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਛੜ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡਾਈਨ **ਵਰਤਣਾ ਬੰਦ** ਕਰ ਦਿਉ। ਥਾਂ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਧੋ ਦਿਉ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਮ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

## 3 ਸ਼ਾਵਰ ਲਉ

ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਇੱਥੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ:

1. ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ **ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ (2) ਰਾਤਾਂ**
2. ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ **ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਰਾਤ**
3. ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ **ਦਿਨ ਦੀ ਸਵੇਰ**

ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਗਹਿਣੇ ਲਾਹ ਦਿਉ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਆਹ ਦੀਆਂ ਮੁੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਕੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਨਾ ਪਾਉ)।

ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਲਗਾਉ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਟ, ਲੋਸ਼ਨ, ਮੈਕ-ਅੱਪ, ਕਲੋਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਫਿਊਮ)।



## ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ

1. ਇਹ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕੋ।
2. ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਧੋਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸੈਂਪੂ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਧੋਤੇ ਗਏ ਹਨ।
3. ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
4. ਸ਼ਾਵਰ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਉ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਦਾ ਸਿਰਾ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਮੋੜੋ।
5. ਧੋਣ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਕ (1) ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡਾਈਨ ਸਪੰਜ - ਜਾਂ - ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡਾਈਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰਲ ਨਾਲ ਦੋ (2) ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਫ ਕਰੋ।

## ਸਫਾ 2 'ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

**ਨੋਟ:** ਹਰ ਸ਼ਾਵਰ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸਪੰਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

6. ਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਸਾਫ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ। ਸਾਫ ਸ਼ੀਟਾਂ ਵਿਚ ਸੌਂਵੋ। ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ ਲਈ ਸਾਫ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ।



## ਸਾਵਧਾਨੀ: ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡਾਈਨ

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਵਾਲਾਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਟੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖਮ ਉੱਪਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

**ਸਿਰਫ ਬਾਹਰੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ।** ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਛੜ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ **ਬੰਦ** ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਧੋ ਦਿਉ। ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੱਛੜ (ਰੈਸ਼) ਦਿਖਾਉ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ।

**ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡਾਈਨ ਨਾਲ ਧੋਣਾ**

1. ਇਕ (1) ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡਾਈਨ ਸਪੰਜ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਝੱਗ ਬਣਨ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਘੁੱਟੋ।  
**ਸਿਰਫ ਸਪੰਜ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਹੀ ਵਰਤੋ।** ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਨਾ ਵਰਤੋ।

-ਜਾਂ-

ਸਾਫ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਉੱਪਰ ਕੁਝ ਤਰਲ ਪਾਉ ਅਤੇ ਓਨਾ ਚਿਰ ਮਲੋ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਝੱਗ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ।

2. ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਉੱਪਰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡਾਈਨ ਇਸ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਮਲੋ:

① ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ	ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ	30 ਸਕਿੰਟ
	ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ	30 ਸਕਿੰਟ
	ਅੱਗੇ	30 ਸਕਿੰਟ
	ਪਿੱਛੇ*	30 ਸਕਿੰਟ

② ਲੱਤਾਂ	ਸੱਜੀ	30 ਸਕਿੰਟ
	ਖੱਬੀ	30 ਸਕਿੰਟ

③ ਚੱਡਿਆਂ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਏਰੀਏ**	ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ	30 ਸਕਿੰਟ
-----------------------------	----------------	----------

\* ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

\*\* ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਪਾਰਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਨਾ ਵਰਤੋ।

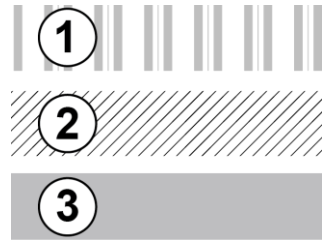
ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਥਾਂਵਾਂ ਸਾਫ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ

- ਆਪਣੀ ਧੁੰਨੀ ਵਿਚ
- ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਥੱਲੇ
- ਆਪਣੀਆਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ

3. ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡਾਈਨ ਝੱਗ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ (2) ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦਿਉ।
4. ਆਪਣੀ ਧੌਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਦਿਉ।
5. ਸੁੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਪੱਥਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਚੱਡਿਆਂ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਸੁੱਕਾ ਕਰੋ।

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ** - ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨਾ ਲਗਾਉ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਟ, ਲੋਸ਼ਨ, ਮੇਕ-ਅੱਪ, ਕਲੋਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਫਿਊਮ)।

**ਇਸ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਧੋਵੋ**



ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡਾਈਨ ਸਿਰ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਲਾਉ

