


ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡਾਈਨ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫਾਈ

Chlorhexidine Skin Cleaning before 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 ਦੋ (2) ਸਪੰਜ ਜਾਂ ਤਰਲ ਸੋਲੂਸ਼ਨ ਖਰੀਦੋ।

 ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡਾਈਨ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਥਾਂ ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰਲ ਸਾਬਣ 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। ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੱਛੜ (ਰੈਸ਼) ਦਿਖਾਉ। ਆਮ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

2 ਸ਼ਾਵਰ ਲਉ

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਵਰ ਲਉ (ਨਹਾਉ)।



- 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, ਮੇਕ-ਅੱਪ, ਕਲੋਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਫਿਊਮ)। ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੇਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਵਸਤੂ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਸ਼ਾਵਰ ਲਉ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਦੁਹਰਾਉ ਜਿਹੜੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸ਼ਾਵਰ ਵੇਲੇ ਚੁੱਕੇ ਸਨ।



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. ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੈਂਪੂ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਾਲ, ਖੋਪਰੀ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ (ਸਮੇਤ ਦਾੜ੍ਹੀ ਦੇ) ਧੋਵੋ।
*ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਧੋਵੋ। ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ, ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਲਈ ਕਰੀਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
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 ਸੋਲੂਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।
ਸਫਾ 2 'ਤੇ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖੋ
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

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

ਜੇ ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡਾਈਨ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਛੜ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਧੋ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ।

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

ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡਾਈਨ ਨਾਲ ਧੋਣਾ

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

-ਜਾਂ-

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

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

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

ਲੱਤਾਂ	ਸੱਜੀ	30 ਸਕਿੰਟ
	ਖੱਬੀ	30 ਸਕਿੰਟ

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।

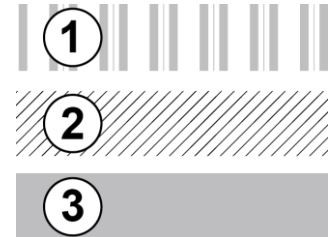
ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਥਾਂਵਾਂ ਸਾਫ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ:

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

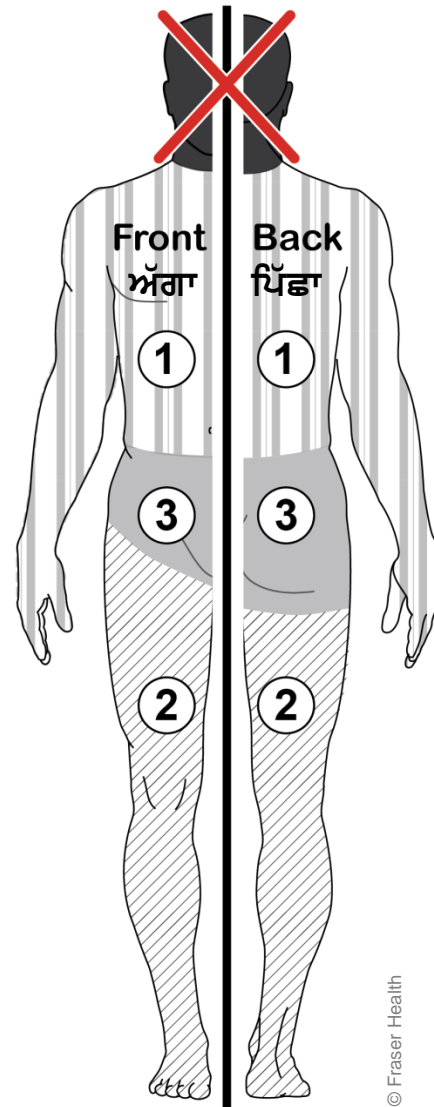
3. ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡਾਈਨ ਝੰਗ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ **ਦੋ (2) ਮਿੰਟਾਂ** ਲਈ ਰਹਿਣ ਦਿਉ।
4. ਆਪਣੀ ਧੋਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਦਿਉ।
5. ਸੁੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਪੱਥਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਚੱਡਿਆਂ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਸੁੱਕਾ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨਾ ਲਗਾਉ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਟ, ਲੋਸ਼ਨ, ਮੇਕ-ਅੱਪ, ਕਲੋਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਫਿਊਮ)।
ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੇਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ, ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਜਾਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਇਸ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਧੋਵੋ



ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡਾਈਨ ਸਿਰ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਲਾਉ



© Fraser Health