

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਕੱਟ, ਰਗੜਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਖਮ Cuts, Scrapes, and Other Wounds

ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮ ਬਾਰੇ: About your wound:

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ _____ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖੋ।

(See your family doctor in _____ days.)

ਆਪਣੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਬਾਰੇ: About your stitches:

 ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘੁਲ ਜਾਣਗੇ।

(They will dissolve on their own.)

 ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ _____ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹਟਵਾ ਲਵੋ।

(Have them removed in _____ days.)

 ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ _____ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਕਿੱਟ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਟਾ ਦਿਓ।

(Remove them yourself in _____ days using the kit and instructions we give you.)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚੋਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਕੱਟੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟਾਂਕੇ, ਖਾਸ ਟੇਪ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਵਾਲੀ ਗੁੰਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਈ ਸੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਦਰਦ ਅਗਲੇ 24-48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਹਟ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਰਗੜ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ How to take care of yourself at home

- ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ ਜਾਂ ਨਹਾਓ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਪੱਟੀ ਗਿੱਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਪੱਟੀ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲੋ।
 - ਜੇ ਪੱਟੀ ਜ਼ਖਮ ਨਾਲ ਚੰਬੜ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਪੱਟੀ ਗਿੱਲੀ ਕਰ ਕੇ ਉਤਾਰ ਲਵੋ।
 - ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਅਲਕੋਹਲ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ ਜਾਂ ਹੋਰ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਦੇਰ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ।
 - ਜ਼ਖਮ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ ਲਗਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਆਏ ਤਾਂ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦਬਾਅ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਪੱਟੀ ਰੋਜ਼ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਗਿੱਲੀ ਜਾਂ ਗੰਦੀ ਹੋ ਜਾਏ।

ਖਾਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ Specific instructions

ਜੇ ਜ਼ਖਮ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਤੇ ਹੈ	ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿਰਹਾਣੇ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਰਾਮ ਦਿਓ।
ਜੇ ਜ਼ਖਮ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਹੈ	ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੁਲੀਆਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ 250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ) ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਨਮਕ ਮਿਲਾਓ।
ਜੇ ਜ਼ਖਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਤੇ ਹੈ	ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਆਪ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਖਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘੁਲਨ ਵਾਲੇ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗੇ ਹਨ	ਜੇ ਟਾਂਕੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਘੁਲਦੇ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਵੈਸਲੀਨ ਲਗਾਓ। ਜੇ 3-4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਟਾਂਕੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿਮਟੀ ਨਾਲ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟਾਂਕੇ ਨਹੀਂ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਕਢਵਾ ਲਵੋ।

www.fraserhealth.ca

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ When to get help

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੋ:

- ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ
- ਜ਼ਖਮ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਜੇ ਜ਼ਖਮ ਵਿਚੋਂ ਚਿੱਟਾ, ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਹਰਾ ਮੁਆਦ (ਪਾਕ) ਨਿਕਲੇ
- ਜ਼ਖਮ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਏ
- 38.5°C (101.3°F) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਜਾਓ:

Go to the nearest Emergency Department if any of these happen:

- ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ 15 ਮਿੰਟ ਦਬਾਅ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ।
- ਜ਼ਖਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਸੁੰਨ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਥੱਲੇ ਲਾਲ ਲਕੀਰਾਂ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਖਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ:

To learn more, it's good to ask:

- ਆਪਣਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ
- ਆਪਣਾ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ
- ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਦੇਖਭਾਲ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ 1-800-314-0999 ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਔਨ ਲਾਈਨ ਗਲ ਬਾਤ fraserhealth.ca/virtualcare 10:00 ਸੁਭਾ ਤੋਂ 10:00 ਸ਼ਾਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ,
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 8-1-1 (7-1-1 ਬੋਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ) ਜਾਂ ਔਨ ਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ HealthLinkBC.ca