

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services
ਕੱਟ, ਰਗੜਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਖਮ
Cuts, Scrapes, and other Wounds
“ਫਾਲੋ-ਅੱਪ” ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ Follow-up Instructions
ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ: To check your wound:

 ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ _____ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮਿਲੋ।
 (See your family doctor in _____ days.)

ਆਪਣੇ ਟਾਂਕੇ ਖੁਲ੍ਹਵਾਉਣ ਲਈ: To have your stitches removed:

 ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ _____ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮਿਲੋ।
 (See your family doctor in _____ days.)

ਫੱਟੜ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਚੀਰਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ।
 ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਢਕਣ
 ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਉੱਪਰ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੀ (ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਟਾਂਕਿਆਂ
 (“ਸੂਚਰਜ਼”), ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੇਪ ਜਾਂ “ਸਕਿੰਨ ਗਲੂ” (ਚਮੜੀ ਨੂੰ
 ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਗੁੰਦ) ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਅਗਲੇ 24 ਤੋਂ 48
 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲੱਗੀਆਂ ਝਰੀਟਾਂ ਵਕਤ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਜੇ ਜ਼ਖਮ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ
 ਉੱਪਰ ਹੈ

ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਰਹਾਣੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਆਰਾਮ
 ਕਰੋ।

ਜੇ ਜ਼ਖਮ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ
 ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਹੈ

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਖੰਘਾਲੋ। ਇਹ ਘੋਲ
 ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੂਣ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ 250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।
 ਇਸ ਘੋਲ ਨੂੰ ਨਿਗਲੋ ਨਾ।

ਜੇ ਜ਼ਖਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ
 ਹੋਵੇ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਧੋਣ ਲਈ
 ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਖਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਖਾਓ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਖ਼ਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

- ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਰੱਖੋ।
- ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟੀ ਗਿੱਲੀ ਨਾ
 ਹੋਵੇ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨਾਲ ਢੱਕ
 ਦਿਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ
 ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਦਲ ਲਓ।
 - ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟੀ ਜ਼ਖਮ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ
 ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
 ਕਰੋ।
 - ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਢੰਗ
 ਨਾਲ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
 ਜ਼ਖਮ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ “ਐਲਕੋਹਲ” ਜਾਂ ਹੋਰ
 “ਐਂਟੀ-ਸੈਪਟਿਕ” ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
 - ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮ ਉੱਪਰ ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ
 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਂ ਗਿੱਲੀ ਜਾਂ ਗੰਦੀ ਹੋ ਜਾਣ
 'ਤੇ ਬਦਲੋ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਖਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਜਾਹਰ ਕਰੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ:

- ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼
- ਜ਼ਖਮ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪੀੜ
- ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚੋਂ ਚਿੱਟਾ, ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਨਿਕਲਣਾ (ਪੱਸ)
- ਜ਼ਖਮ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਬਦਬੂ ਆਉਣੀ
- 38.5°C (101.3°F) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੰਦੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਖੇ ਜਾਓ, ਜੇ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਓ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਪਰ 15 ਮਿੰਟ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਜ਼ਖਮੀ ਥਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸੁੰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਸੋਜਸ਼ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲਾ ਜੋੜ ਨਹੀਂ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਾਲ ਲਕੀਰਾਂ ਪਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ
- 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