ਮੈਂ ਮਲ੍ਹਮ ਪੱਟੀ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਕਿੱਥੋਂ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੋਲ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੀ ਮਲ੍ਹਮ ਪੱਟੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਜ਼ਖ਼ਮ ਲਈ ਮਲ੍ਹਮ ਪੱਟੀ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਘਰ ਵਿਚ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਵਾਜਬ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀ ਮਲ੍ਹਮ ਪੱਟੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਸਰੀਰ ਦਾ ਟੈਂਪਰੇਚਰ 38.5°C (101.3F)
- ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਿਚ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਨ ਹੋਰ ਵਧੇ
- ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜ ਵਧੇ
- ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਿਚੋਂ ਦੁਰਗੰਧ ਵਾਲਾ ਮੁਆਦ ਨਿਕਲੇ ਜਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਿਚੋਂ ਦੁਰਗੰਧ ਆਏ
- ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਿਚੋਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲੇ

ਮੇਰੇ ਕੁੱਝ ਸੁਆਲ:

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

Home Health Office stamp

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. **8-1-1**

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਆਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

130 ਜ਼ੁਬਾਨਾਂ/ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #265433 (January 2017) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Punjabi

ਘਰ ਵਿਚ ਮਲ੍ਹਮ ਪੱਟੀ ਕਰਨੀ

Doing Dressing Changes at Home

ਘਰ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਦੇ ਫੇਰਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਘਰ ਵਿਚ ਸਿਹਤਯਾਬੀ

fraserhealth

ਮਲ੍ਹਮ ਪੱਟੀ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਦਮ

1. ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੱਟੀ ਬਦਲਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।
2. **ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।**
3. ਮਲ੍ਹਮ ਪੱਟੀ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਤੇ ਰੱਖੋ।
4. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ:
   ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬੰਦ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

   ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ। (ਦੇਖੋ#7)
5. ਮਲ੍ਹਮ ਪੱਟੀ ਵਾਲਾ ਸਾਮਾਨ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪੱਟੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਪੱਟੀ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
6. ਟੇਪ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੱਟ ਕੇ ਰੱਖ ਲਵੋ ਇਹ ਤਾਜ਼ਾ ਪੱਟੀ ਤੇ ਲਗਾਉਣੇ ਸੌਖੇ ਹੋਣਗੇ।
7. ਪੁਰਾਣੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਢਿੱਲਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਹਟਾਓ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲੀ ਕਰ ਲਵੋ। ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਗਿਲਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

   ਪੱਟੀ ਉਤਾਰਨ ਸਮੇਂ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਟੇਪ ਕੋਲੋਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖਿੱਚੋ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੇੜਿਉਂ ਦਬਾਈ ਰੱਖੋ।

   ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੱਟੀ ਦੇ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਉਤਾਰੋ।
8. ਪੁਰਾਣੀ ਪੱਟੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ।
9. **ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ।**
10. ਆਪਣੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
    ਉਸ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਦਰਦ, ਮੁਆਦ ਨਿਕਲਣ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਰੰਗ ਬਦਲਣ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ।

    ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜ਼ਖ਼ਮ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ।
11. ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਹੌਲੇ ਜਿਹੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ:
    - ☐ ਆਮ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ normal saline
    - ☐ ਆਇਓਡੀਨ Iodine
    - ☐ ਕਲੋਰਹੈਕਸੇਡਾਈਨ chlorhexidine
    - ☐ ਪਰੋਂਟੋਸੇਨ® Prontosan®

    ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਨਿਸ਼ਾਨ (✓) ਲਗਾਏਗੀ

    ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਨਾ ਖੁਰਚੋ।

    ਜੇ ਕਿਹਾ ਜਾਏ ਤਾਂ, ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਭਰੋ:

    ______________________________(wound filler)

    ਜੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੁਆਲੇ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲਗਾਓ:

    ______________________________(skin protection)

    ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਸਵਸਥ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
12. ਹੁਣ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੋ:

    ______________________________(outer dressing)
13. ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਵਰਤੋ:
    - ☐ ਟੇਪ tape
    - ☐ ਜਾਲੀਦਾਰ ਗਾਜ਼ (ਕਲਿੰਗ) gauze wrap (Kling)
    - ☐ ਕੁੱਝ ਹੋਰ/Other: ______________________

    ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਨਿਸ਼ਾਨ (✓) ਲਗਾਏਗੀ
14. ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਰੈਗੂਲਰ ਕੂੜੇ ਵਿਚ ਸੁੱਟੋ।
15. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ।

ਮੈਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀ ਮਲ੍ਹਮ ਪੱਟੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਬਦਲਾਂ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਲ੍ਹਮ ਪੱਟੀ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਬਦਲਣੀ ਹੈ।

ਪੱਟੀ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਬਦਲਣੀ ਹੈ ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਿਚੋਂ ਕਿੰਨਾ ਮੁਆਦ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ
- ਜ਼ਖ਼ਮ ਤੇ ਲਗਾਈ ਗਈ ਸਪੈਸ਼ਲ ਮਲ੍ਹਮ ਜਾਂ ਕਰੀਮ
- ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਲ੍ਹਮ ਪੱਟੀ ਵਰਤੀ ਗਈ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਗਹਿਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ 'ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਹੈ'। ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਹੌਲੇ ਜਿਹੇ ਭਰੋ (ਪੋਲਾ ਜਿਹਾ ਨਾ ਕਿ ਸਖ਼ਤ)। ਜਦ ਤੱਕ ਜ਼ਖ਼ਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਮੜੀ ਤੱਕ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਤੱਕ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰਨ ਵਿਚ ਮੈਂ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਅਨੋਖੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੰਕੇਤ ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ:

- ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਪਲੈਨ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਦ੍ਰਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ)।
- ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਤੇ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬੰਦ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਵਰਜਸ਼ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
- ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚੋਂ ਤਣਾਉ ਘਟਾਓ। ਤਣਾਉ ਕਾਰਨ ਜ਼ਖ਼ਮ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ। ਬੇਕਾਬੂ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਵੀ ਜ਼ਖ਼ਮ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Note to Home Health nurses: Print the name of the product exactly as it is on the package.