

ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

Home Tracheostomy Care

Information for Patients and Families

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਲਾਹਾਂ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਵਾਪਸੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਡਾਕਟਰ (ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਥੈਰਾਪਿਸਟ) ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

- ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸੋਚੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਜੋ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਉਹ ਲਿਖ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਤਤਕਰਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ	1
ਸਾਹ ਲੈਣਾ	ਓਰਰੋਰ! ਭੋਕਮਓਰਕ ਨੋਟ ਦਏਡਨਿਏਦ.
ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ	4
ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ	5
ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ	ਓਰਰੋਰ! ਭੋਕਮਓਰਕ ਨੋਟ ਦਏਡਨਿਏਦ.
ਸਪਲਾਈਜ਼	8
ਸਾਜ਼ ਸਮਾਨ	ਓਰਰੋਰ! ਭੋਕਮਓਰਕ ਨੋਟ ਦਏਡਨਿਏਦ.
ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ	ਓਰਰੋਰ! ਭੋਕਮਓਰਕ ਨੋਟ ਦਏਡਨਿਏਦ.
ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ	ਓਰਰੋਰ! ਭੋਕਮਓਰਕ ਨੋਟ ਦਏਡਨਿਏਦ.
ਨਹਾਉਣਾ	ਓਰਰੋਰ! ਭੋਕਮਓਰਕ ਨੋਟ ਦਏਡਨਿਏਦ.
ਕੱਪੜੇ	ਓਰਰੋਰ! ਭੋਕਮਓਰਕ ਨੋਟ ਦਏਡਨਿਏਦ.
ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਵਰਜਸ਼	ਓਰਰੋਰ! ਭੋਕਮਓਰਕ ਨੋਟ ਦਏਡਨਿਏਦ.
ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਨਾ	ਓਰਰੋਰ! ਭੋਕਮਓਰਕ ਨੋਟ ਦਏਡਨਿਏਦ.
ਸਫ਼ਰੀ ਕਿੱਟ ਟ	13
ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ	ਓਰਰੋਰ! ਭੋਕਮਓਰਕ ਨੋਟ ਦਏਡਨਿਏਦ.
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਓ	ਓਰਰੋਰ! ਭੋਕਮਓਰਕ ਨੋਟ ਦਏਡਨਿਏਦ.
ਭਾਵਨਾਵਾਂ	ਓਰਰੋਰ! ਭੋਕਮਓਰਕ ਨੋਟ ਦਏਡਨਿਏਦ.
ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ	ਓਰਰੋਰ! ਭੋਕਮਓਰਕ ਨੋਟ ਦਏਡਨਿਏਦ.
ਅ. ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ	19
ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪਲਾਈਜ਼	ਓਰਰੋਰ! ਭੋਕਮਓਰਕ ਨੋਟ ਦਏਡਨਿਏਦ.
ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਕਦਮ	20
ਭ. ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰੋਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ	22
ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਰੱਖਣੀ	22
ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਰੱਖਣਾ	23
ਨਿਊਬੁਲਾਈਜ਼ਰ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ	24
ਨਿਊਬੁਲਾਈਜ਼ਰ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਦਮ	25
ਰੋਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਖੰਘਣਾ	26
ਸਕਸ਼ਨ ਕਰਨਾ- ਜਦੋਂ ਖੰਘਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਾ ਹੋਵੇ	ਓਰਰੋਰ! ਭੋਕਮਓਰਕ ਨੋਟ ਦਏਡਨਿਏਦ.
ਸਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਮਾਨ	ਓਰਰੋਰ! ਭੋਕਮਓਰਕ ਨੋਟ ਦਏਡਨਿਏਦ.
ਸਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ	29
ਪਾਣੀ ਟਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ	31
ਲਾਲ ਰਬੜ ਦੇ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ	31
ਸਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ	32

ਛ. ਸਟੋਮੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ.....	33
ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸਾਮਾਨ	33
ਸਟੋਮਾ ਦੁਆਲੇ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਕਦਮ	33
ਪ. ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀਆਂ ਡੋਰੀਆਂ ਬਦਲਨੀਆਂ.....	35
ਨਿਗਲਨਾ ਅਤੇ ਬੋਲਣਾ.....	39
ਨਿਗਲਨਾ	39
ਬੋਲਣਾ.....	40
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤਾਂ	41
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?.....	41
ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਰੋਸ਼ੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?.....	42
ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਜੇ ਸਟੋਮਾ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?.....	43
ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?	45
ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕ.....	46
ਚੇਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਬਣਾਉਣਾ	46
ਚੇਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਬਣਾਉਣਾ.....	46
ਚੇਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ	47
ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਸਟੋਰਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ	48
ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ	49
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ.....	50

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ Words to Know

ਨਕਲੀ ਨੱਕ	ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ (Aspiration)	ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਤਰਲ ਅਚਾਨਕ ਖਾਣੇ ਵਾਲੀ ਨਲੀ ਰਾਹੀਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਨਲੀ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਏ
ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ (Chest Percussion)	ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੱਪ ਵਾਂਗ ਬਣਾ ਕੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦਬਾਈ ਜਾਣਾ
ਛਾਤੀ ਦੀ ਥਰਕਣ (Chest Vibration) (Vibration sounds like <i>vi-bray-shun</i>)	ਬਿਜਲਈ ਵਾਈਬ੍ਰੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਵਾਈਬ੍ਰੇਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਦੂਸਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾਏ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ
ਕੱਛ (Cuff)	ਕੁੱਝ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬਾਂ ਤੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਭੁਕਾਨਾ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੱਛ ਸਾਹ ਨਲੀ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
ਏਪੀਗਲੋਟਿਸ (Epiglottis) (sounds like <i>ep-ee-glot-tis</i>)	ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚ ਇੱਕ ਫਲੈਪ ਜੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਖਾਂਦੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਨਾ ਜਾਏ
ਏਸੋਫਗਸ (Esophagus) (sounds like <i>ee-sof-fuh-gus</i>)	ਇੱਕ ਖੋਖਲੀ ਟਿਊਬ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ 'ਖਾਣਾ ਨਲੀ'
ਫੇਨੇਸਟਰੇਟਡ (Fenestrated) ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ (Fenestrated sounds like <i>fen-uh-tray- ted</i>)	'ਫੇਨੇਸਟਰੇਟਡ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇੱਕ ਮੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿੰਡੋ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਜਿਸ ਦੀ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਮੋਰੀ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਮੋਰੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਵਾ ਇਸ ਟਿਊਬ ਦੀ ਮੋਰੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਤੰਤੂ ਵਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ ਸਕੋ
ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ Heat Moisture Exchanger	ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਲੱਗਾ ਇੱਕ ਯੰਤਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਨਕਲੀ ਨੱਕ' ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
ਹਿਊਮਿਡਿਸਟੈਟ (Humidistat) (sounds like <i>hue-mid-iss-stat</i>)	ਇੱਕ ਯੰਤਰ ਜੋ ਹਵਾ ਵਿਚ ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

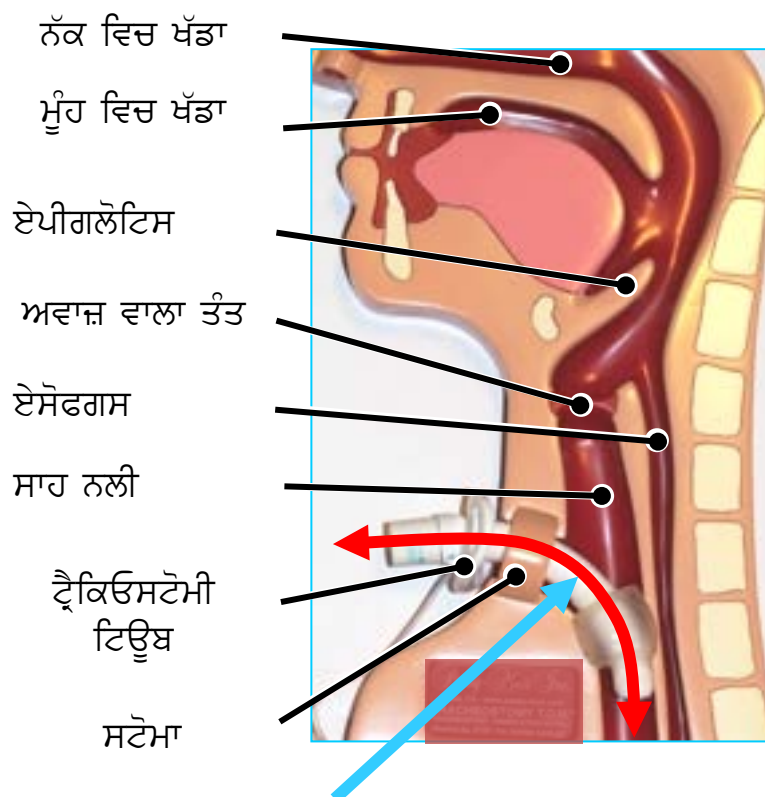
ਅੰਦਰਲਾ ਕੈਨਯੂਲਾ (Inner Cannula) (Cannula sounds <i>can-you-la</i>)	ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੀ ਅੰਦਲੀ ਟਿਊਬ ਜੋ ਹਟਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਬਲਗਮ (Mucus)	ਹਵਾ ਨਲੀ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਤਲੀ ਅਤੇ ਚਿੱਟੀ ਜਾਂ ਰੱਗ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ (Nebulizer)	ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਜੋ ਤਰਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਧੁੰਦ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੋ ਕਈ ਵਾਰ ਤਰਲ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਵੀ ਮਿਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
ਓਬਟੂਰੇਟਰ (Obturator) (sounds like <i>ob-tour-ate-or</i>)	ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਯੰਤਰ ਜਿਸ ਨਾਲ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਗਲੇ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਮੋਰੀ (ਸਟੋਮਾ) ਵਿਚ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ
ਆਊਟਰ ਕੈਨਯੂਲਾ (Outer Cannula)	ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਪਾਇਲਟ ਬੈਲੂਨ (Pilot Balloon)	ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਭੁਕਾਨਾ ਜੋ ਕਫ ਵਾਲੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੇ ਕਫ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਫ ਫੁਲਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਫੂਕ ਨਿਕਲਦੀ ਜਦੋਂ ਪਾਇਲਟ ਬੈਲੂਨ ਫੁਲਦਾ ਜਾਂ ਬੈਲੂਨ ਦੀ ਹਵਾ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ
ਸਟੋਮਾ (Stoma) (sounds like <i>stow-ma</i>)	ਗਲੇ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਮੋਰੀ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
ਟ੍ਰੈਕੀਆਹ (Trachea) (sounds like <i>tray-key-yah</i>)	ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਹ ਨਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਅੰਦਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ
ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ (Tracheostomy) (sounds like <i>tray-key-oss-toe-me</i>)	ਗਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚ ਮੋਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ
ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ (Tracheostomy Tube)	ਇੱਕ ਖੋਖਲੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਟਿਊਬ ਜੋ ਸਾਹ ਨਲੀ ਦੀ ਮੋਰੀ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ 'ਟ੍ਰੈੱਕ ਟਿਊਬ' ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਸਾਹ ਲੈਣਾ Your Breathing

ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਵਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚ ਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ। ਹਵਾ ਨੱਕ ਤੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੌਰਾਨ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਅੰਗ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਫਲੈਪ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਏਪੀਗਲੋਟਿਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਫਲੈਪਰ ਵਾਲਵ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਨਲੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਣੇ ਵਾਲੀ ਨਲੀ (ਏਸੋਫਗਸ) ਵਿਚ ਜਾਏ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚ ਨਾ ਜਾਏ।



ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਦਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ

ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

Breathing with a Tracheostomy Tube

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚ ਮੋਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੋਰੀ ਨੂੰ ਸਟੋਮਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

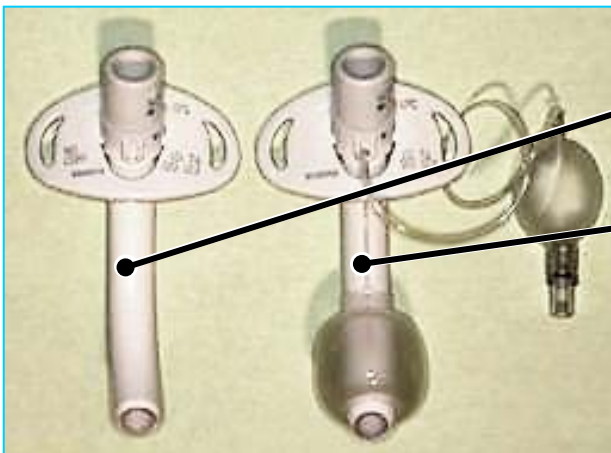
ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਜਿਸ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਇਸ ਮੋਰੀ ਵਿਚ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਟਿਊਬ ਕਹਿੰਦੇ ਵੀ ਸੁਣੋਗੇ)। ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧੇ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਕਿਉਂਕਿ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਸਿੱਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਨੱਕ ਸਾਫ਼, ਗਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਟੋਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਵਾਜ਼ ਵਾਲੇ ਤੰਤੂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਹੀ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਲੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਬੜਾ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿ ਖਾਣਾ ਕਿਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਨਾ ਚਲਾ ਜਾਏ।

ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ।



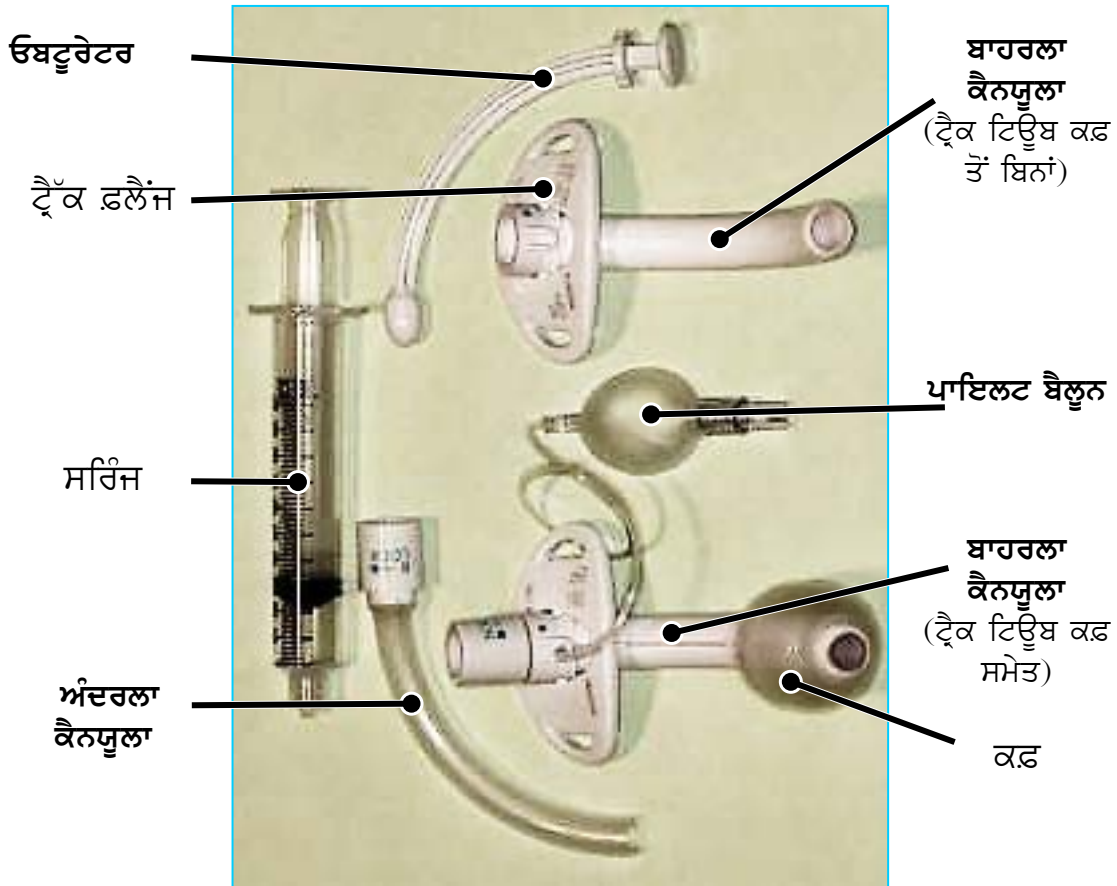
ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਕਫ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ

ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਕਫ ਸਮੇਤ

ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ Your Tracheostomy Tube

ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਟਿਊਬ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਹਨ:



ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ

ਬਾਹਰਲਾ ਕੈਨਯੂਲਾ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਭਰਨ ਤੱਕ ਸਾਹ ਨਲੀ ਅਤੇ ਸਟੋਮਾ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਟ੍ਰੈਚ ਫਲੈਂਜ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਟੈਕਨੀਕ ਫਲੈਂਜ ਬਾਹਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਪਲੇਟ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਮੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਟੈਕਨੀਕ ਫਲੈਂਜ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਡੋਰੀਆਂ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਡੋਰੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਗਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੋਰੀਆਂ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਟਿਊਬ ਡਿੱਗਦੀ ਨਹੀਂ।

ਅੰਦਰਲਾ ਕੈਨਯੂਲਾ ਬਾਹਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹਟਾਇਆ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਵਿਚੋਂ ਬਲਗਮ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। (ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲਾ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ।)

ਓਬਟੂਰੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਟੈਕਨੀਕ ਟਿਊਬ ਬਦਲਣੀ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਬਾਹਰਲਾ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਸਟੋਮਾ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚ ਫਿਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਓਬਟੂਰੇਟਰ ਗਾਈਡ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਫ਼ ਬਾਹਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਫੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਟੈਕਨੀਕ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸੀਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਫ਼ ਟਿਊਬ ਦੁਆਲੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵੱਲੋਂ/ਵਲ ਹਵਾ ਆਉਣ ਜਾਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਕਫ਼ ਨੂੰ ਫੁਲਾਉਣ ਲਈ **ਸਰਿੰਜ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ **ਪਾਇਲਟ ਬੈਲੂਨ** ਵਿਚ ਹਵਾ ਭਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ Getting Ready to Go Home

ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਘਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਪਰ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੋਂ ਹੀ ਘਰ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਾਇਸ਼ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਕਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ **ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ** ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਵੀ **ਨਾਲ ਰੱਖੋ**। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਹਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਨਾ ਘਬਰਾਓ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਥੈਰਪਿਸਟ, ਨਰਸ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੀ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਆ ਗਈ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋਗੇ ਉਤਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਉਤਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਪਲਾਈ ਦਿਆਂਗੇ ਤਾਂ ਕਿ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੋਰ ਸਪਲਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਰੀਦਣੀ ਪਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚੁਕਵੀਂ ਸੱਕਸ਼ਨ ਮਸ਼ੀਨ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਪਲਾਈਜ਼ Supplies

ਚੀਜ਼ Item	ਕਿੱਥੋਂ ਖਰੀਦਣੀ Where to buy
<input type="checkbox"/> ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ (ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ)	ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਸਟੋਰ
<input type="checkbox"/> ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ (ਲਾਲ ਰਬੜ ਦੇ) ਸੱਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ	ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਸਟੋਰ
<input type="checkbox"/> ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਟਿਊਬਾਂ (1 ਸੇਮ ਸਾਈਜ਼ 1 ਛੋਟੀ)	ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਸਟੋਰ
<input type="checkbox"/> ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਲਈ ਡੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਲਡਰ	ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਸਟੋਰ
<input type="checkbox"/> ਕੱਟੀ ਕਟਾਈ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਲਈ ਡਰੈੱਸਿੰਗ	ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਸਟੋਰ
<input type="checkbox"/> ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਖਿੰਧਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇ.ਵਾਈ. ਜੈਲੀ)	ਫਾਰਮੇਸੀ
<input type="checkbox"/> ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ	ਫਾਰਮੇਸੀ
<input type="checkbox"/> ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਰੂਈ ਲਪੇਟੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Q-tips)	ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ
<input type="checkbox"/> ਚਿਹਰੇ ਲਈ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਦਾ ਡੱਬਾ	ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ
<input type="checkbox"/> ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ	ਫਾਰਮੇਸੀ
<input type="checkbox"/> ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ (ਨਮਕੀਨ)	ਘਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪੰਨਾ 46) ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ
<input type="checkbox"/> ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ	ਘਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪੰਨਾ 46) ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ
<input type="checkbox"/> ਸਿਰਕਾ	ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ
<input type="checkbox"/> ਸ਼ੀਸ਼ਾ	ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟਲ ਸਟੋਰ
<input type="checkbox"/> ਕੈਂਚੀ	ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟਲ ਸਟੋਰ
<input type="checkbox"/> 2 ਡਿਸਵਾਸ਼ਰ-ਸੇਫ, ਡੱਬੇ (ਸਟੇਨਲੈਸ ਸਟੀਲ ਜਾਂ ਗਲਾਸ)	ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ

ਨੋਟ: ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਲਈ ਸੁਝਾਏ ਸਟੋਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਲਈ ਦੇਖੋ ਪੰਨਾ 48।

ਸਾਜ਼ ਸਮਾਨ Equipment

- ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ Humidifier
- ਚੁੱਕਵੀਂ ਸਕਸ਼ਨ ਮਸ਼ੀਨ (ਪੂਰੀ ਚਾਰਜ ਕੀਤੀ ਹੋਈ)
- ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਬੈਗ (ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ)
– ਜਿਸ ਨੂੰ ਰਿਸੈਸੀਟੇਸ਼ਨ ਬੈਗ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਾਜ਼ ਸਮਾਨ Emergency Equipment

ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਿਚ ਟੇਫਾ ਲਿਖਿਆ ਸਾਮਾਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਾਮਾਨ ਹੈ।

ਏਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੈਗ ਵਿਚ ਲੇਬਲ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਮਾਨ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦਿਸਦਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਮਾਨ ਪੂਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੈ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਪਲਾਈ ਕਿੱਥੇ ਪਈ ਹੈ।

ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ

Living with a Tracheostomy

ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਜੂਦ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੁਣ ਵੱਖ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਿਨ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਐਸੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਕਰ ਕੇ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ Rest and sleep

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਹ ਨਾਰਮਲ ਹੈ।

ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

- ਘਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦ ਤੱਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਲੇਟੇ ਰਹੋ।
- ਰਾਤੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਕਰੋ। ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਨਾਲ ਸੌਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁੱਝ ਰਾਤਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਹਾਉਣਾ Bathing

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਧੋਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਨਾ ਜਾਏ।

ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਸਟੋਮਾ ਵਿਚ ਨਾ ਜਾਏ।

- ਫੁਹਾਰੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ।
- ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਸਟੋਮਾ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਰੁਮਾਲ, ਕੋਈ ਪਤਲਾ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਬਿੱਬ ਗਲੇ ਦੁਆਲੇ ਢਿੱਲਾ ਜਿਹਾ ਬੰਨ੍ਹ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ‘ਸ਼ਾਵਰ ਸ਼ੀਲਡ’ ਵੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਪਰੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕਰੋ ਤਾਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ: ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲਵੋ।

ਕੱਪੜੇ Clothing

ਵਾਲ, ਧੂੜ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਆਦਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ। ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਜਿਹੇ ਰੁਮਾਲ ਵਗੈਰਾ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਵੀ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਟਰਟਲ ਨੈੱਕ, ਕਰਿਊ ਨੈੱਕ ਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਹਿਨੇ ਜਾਣ ਜੋ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਢੱਕ ਲੈਣ। ਵੀ.ਨੈੱਕ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਲਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖੋ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਸੋਚਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਏ। ਐਸਾ ਕੱਪੜਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਤੇ ਲੂਏਂ ਜਿਹੇ ਜਾਂ ਢਿੱਲੇ ਜਿਹੇ ਧਾਗੇ ਹੋਣ ਜੋ ਅਚਾਨਕ ਸਾਹ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਵਰਜਸ਼

Physical activity and exercise

ਘਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨ, ਉਤਨੀ ਕੁ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਧਾਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਵਾਲੀ ਵਰਜਸ਼ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੈਰ ਕਰੋ। ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਆਪਣੀ ਸੈਰ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਕਿ ਜਿਸ ਹਵਾ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨਾਲ ਗਰਮ ਜਾਂ ਫਿਲਟਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਬਾਹਰ ਠੰਢ ਹੈ ਜਾਂ ਹਵਾ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੇਮੀ ਟਿਊਬ ਦੁਆਲੇ ਢਿੱਲਾ ਜਿਹਾ ਰੁਮਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ 'ਨਕਲੀ ਨੱਕ' ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ - ਪੰਨਾ 22)।

ਠੰਢੀ ਹਵਾ, ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਧੂੜ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਖਾਰਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ 3 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਉਠਾਓ, ਜਾਂ ਨਾ ਹੀ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਜਾਂ ਧੱਕੋ। ਭਾਰੀ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਰ 4.5 ਕਿਲੋ (10 ਪੌਂਡ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ।



ਇੱਕ 4 ਲੀਟਰ ਜਗ ਦਾ ਭਾਰ 4 ਕਿਲੋ (9 ਪੌਂਡ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਰਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਜਾਓ, ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਫੁੱਲੇ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਰਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਕੈਸੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਪਲੈਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਉਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੈਗੂਲਰ ਵਰਜਸ਼ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਨਾ ਖੇਡੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਟਿਊਬ ਹਿੱਲ ਜਾਏ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਡਿਗ ਪਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਤਰਨ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ - ਤੁਸੀਂ ਡੁੱਬ ਜਾਉਗੇ!

ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਨਾ Getting out

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਤਾਕਤ ਆ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਟੋਰ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਓ।

ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਧੂੰਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚ ਖਾਰਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਬਾਹਰ ਗੰਦਗੀ ਦਾ ਲੈਵਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦਿਨ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੋ।

ਬਰੀਕ ਵਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਕਿਤੇ ਵਾਲ ਅੰਦਰ ਨਾ ਚਲੇ ਜਾਣ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਸਫ਼ਰੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸਪਲਾਈ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪਲਾਈ ਵੀ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇ ਕਿਤੇ ਟਿਊਬ ਬਦਲਣੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕੰਮ ਆ ਸਕਣ।

ਸਫ਼ਰੀ ਕਿੱਟ Travel Kit

ਟੇਢੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪਲਾਈ ਹਨ

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 2 ਵਾਧੂ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਟੋਲੀ ਟਿਊਬਾਂ
(1 ਨਾਰਮਲ ਅਤੇ 1 ਫੋਟੀ) | <input type="checkbox"/> ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ |
| <input type="checkbox"/> ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਟੋਲੀ ਡਰੈੱਸਿੰਗ | <input type="checkbox"/> ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ |
| <input type="checkbox"/> ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਟੋਲੀ ਲਈ ਡੋਰੀਆਂ | <input type="checkbox"/> ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ (ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ) |
| <input type="checkbox"/> ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਟੋਲੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿੱਟ | <input type="checkbox"/> ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ |
| <input type="checkbox"/> ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਬਿੰਧਾ | <input type="checkbox"/> ਸੈੱਲ ਫੋਨ (ਪੂਰਾ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ) |
| <input type="checkbox"/> ਚੁਕਵੀਂ ਸੱਕਸ਼ਨ ਮਸ਼ੀਨ | <input type="checkbox"/> ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ |

ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਰਸਸੀਟੇਸ਼ਨ ਬੈਗ | <input type="checkbox"/> ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਦਵਾਈ |
|--|--|

ਜੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਨਾਲ ਲੈ ਲਵੋ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ
- ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ
- ਤੁਹਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲੈਨ*

*ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪਲੈਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਮੇਰੀ ਆਵਾਜ਼- ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪਲੈਨ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ' ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸਿਹਤ ਮਨਿਸਟਰੀ ਵੱਲੋਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ 'Advance Care Planning' ਦੇਖੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ **Staying healthy**

ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ।

ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਵੀ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਖਾਣਾ ਰੈਗੂਲਰ ਖਾਓ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ 5 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 7 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਖਾਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਓ। (1 ਵਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ½ ਕੱਪ)
- ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਮੀਟ, ਚੀਜ਼, ਫਲੀਆਂ, ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚਿੱਥਣਾ ਜਾਂ ਲੰਘਾਉਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸਖਤ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਖਤ ਮੀਟ, ਮੱਕੀ, ਗਿਰੀਆਂ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਫੁੱਲੇ, ਕ੍ਰੈਕਰ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ) ਨਾ ਖਾਓ।
'ਲੰਘਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬੋਲਣਾ' ਸੈਕਸ਼ਨ (ਪੰਨਾ 39) ਤੇ ਦੇਖੋ।

ਕਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਂਸ ਹਨ।

- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਐਸੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਜਾਓ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਸੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਜਦ ਤੱਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਾ ਆਉਣ।
- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਸਮੇਤ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਏ।
- ਹਰ ਪਤਝੜ ਵਿਚ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ੇ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ ('ਫਲੂ ਸ਼ਾਟ')।
- ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ:
 - ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਜਾਂ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ। (ਫਲੂ ਮੌਸਮ ਅਕਤੂਬਰ ਅਖੀਰ ਤੋਂ ਫਰਵਰੀ ਜਾਂ ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।)
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਪਲੈਨ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿਚ ਨਾ ਠਹਿਰਨਾ ਪਵੇ।
 - ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।
 - ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ੇ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਵਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਓ When you get sick

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਨੂੰ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਲਗਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣੇਗੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਰੱਖੋ।

ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਓ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਵੋ:

- ਤੌਲੀਆ (ਟਾਵਲ)
- ਸ਼ਾਵਰ ਸ਼ੀਲਡ
- ਨਕਲੀ ਨੱਕ (ਪੰਨਾ 22)

ਆਪਣੇ ਆਪ ਇੱਕ ਦਮ ਸਕਸ਼ਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਲਟੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚ ਚਲੀ ਗਈ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ Emotions

ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਲਵਲੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਿਕਰਮੰਦ, ਭਾਵੁਕ, ਉਦਾਸ, ਤਣਾਓ ਵਿਚ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਥੈਰਪਿਸਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੇੜੇ ਕਿਹੜਾ ਮਦਦ ਵਾਲਾ ਗਰੁੱਪ ਹੈ। ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਐਸੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੇ ਚੈਲੰਜ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ Caring for Your Tracheostomy Tube

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:

- A. ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ
- B. ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਰੋਸ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ
- C. ਸਟੋਮੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- D. ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀਆਂ ਡੋਰੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣੀਆਂ ਹਨ

ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕੋ।

ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ

Comparing care in the hospital to care at home

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ‘ਸੁਪਰਬਗ’ ਜਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ‘ਸਟੈਰਾਈਲ ਤਰੀਕੇ’ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਟੈਰਾਈਲ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਸਪਲਾਈਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਸਪਲਾਈਜ਼ ਦੇ ਪੈਕਟ ਸੀਲਬੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸਪਲਾਈਜ਼ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਰਹਿਣ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਰੋਗਾਣੂ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਅਸਰ ਨਾ ਕਰਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਖ਼ਾਸ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ।

ਘਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ‘ਨਾਰਮਲ’ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਰਾਸੀਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟੈਰਾਈਲ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ – ‘ਸਾਫ਼ ਤਰੀਕਾ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ The keys to clean technique:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 45 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ:
 - ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਅਤੇ ਸਟੋਮਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ
 - ਸਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ
 - ਡੋਰੀਆਂ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ
- ਸਾਰੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ।
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਰਮ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸਾਰੇ ਜਰਮ ਨਹੀਂ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ।



ਸਾਡੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੁਭਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਰੋ:

- ਆਪਣਾ ਅੰਦਰਲਾ ਕੈਨਯੂਲਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਸਟੋਮਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ।

ਥੋੜ੍ਹੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ 10 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

A. ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ Cleaning your tracheostomy tube and inner cannula

ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬਲਗਮ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਖ਼ਾਲੀ ਰਹੇ।

ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪਲਾਈਜ਼ Supplies for cleaning

- 2 ਸਟੇਨਲੈਸ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਡੱਬੇ - ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਹੰਘਾਲਨ ਲਈ
- ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ
- ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ
ਪੰਨਾ46 ਤੇ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਬੁਰਸ਼
- ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ



ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਕਦਮ
Steps for cleaning your tracheostomy tube and inner cannula

1. ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈਜ਼ ਰੱਖੋ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 45 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।
3. ½ ਕੱਪ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ/ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ½ ਕੱਪ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਸਟੇਨਲੈਸ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਪਾਓ।
4. ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ/ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਦੂਜੇ ਸਟੇਨਲੈਸ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਪਾਓ।
5. ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਸਕਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚੋਂ ਬਲਗਮ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

6. ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ।
 ਬਾਹਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜੋ। ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਘੁਮਾ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ।



7. ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਆਹਿਸਤਾ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਲ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਵੋ। **



8. ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਪਰਆਕਸਾਈਡ ਘੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

9. ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।



10. ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਸਾਢੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ/ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
ਖੂਬ ਹੰਘਾਲੋ।



11. ਫ਼ਾਲਤੂ ਪਾਣੀ ਖੂਬ ਹਿਲਾ ਕੇ ਹਟਾ ਦਿਓ।
ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੁਕਾਉਣਾ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਨਮੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਿਚ ਸੌਖ ਹੋਵੇਗੀ।

12. ਹੁਣ ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗੋਲਾਈ ਕਰ ਕੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਪਾਓ।
ਮੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਾ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ।



13. ਹੁਣ ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਫਿਟ ਕਰ ਦਿਓ।
ਜਦੋਂ ਨੀਲੀਆਂ ਬਿੰਦੀਆਂ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਫਿਟ ਹੋ ਗਿਆ।



14. ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
ਸਾਫ਼ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਬੁਰਸ਼ ਵਰਤਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰਆਕਸਾਈਡ ਘੋਲ ਵਿਚ ਡੁਬਾਓ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੰਘਾਲੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਈਪ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

15. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 45 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।

** ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਬਦਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਾਧੂ (ਸਪੇਅਰ) ਅੰਦਰਲਾ ਕੈਨਯੂਲਾ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅੰਦਰਲਾ ਕੈਨਯੂਲਾ ਕੱਢਦੇ ਹੋ (ਕਦਮ 7), ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਮਿਲਿਆ ਕੈਨਯੂਲਾ ਇੱਕ ਦਮ ਪਾ ਲਵੋ (ਕਦਮ 12,13)। ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ (ਕਦਮ 8 ਤੋਂ 11)। ਇਹ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਧੂ (ਸਪੇਅਰ) ਅੰਦਰਲਾ ਕੈਨਯੂਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਪੇਅਰ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਸੀਲਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
ਸਪੇਅਰ ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

B. ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਰੋਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

Clearing mucus from your lungs

ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਹ ਨਲੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੋਸ਼ੇ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਨਮੀ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣਾ ਰੋਸ਼ਾ ਪਤਲਾ ਰੱਖੋ
- ਰੋਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਖੰਘੋ
- ਜੇ ਖੰਘਣ ਨਾਲ ਰੋਸ਼ਾ ਨਾ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਸਕਸ਼ਨ ਕਰੋ

ਹਵਾ ਵਿਚ ਨਮੀ ਰੱਖਣੀ Keeping air moist

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਨਮੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਹ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਰਾਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਹਵਾ ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਮ/ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਨਮੀ ਦਾ ਲੈਵਲ 40 ਤੋਂ 60% ਰੱਖੋ। ਘਰ ਵਿਚ ਨਮੀ ਦਾ ਲੈਵਲ ਨਾਪਣ ਲਈ ਹਿਊਮਿਡੀਸਟੈਟ ਵਰਤੋ।
- ਰਾਤੀਂ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਕੋਲ ਠੰਢੀ ਧੁੰਦਲੀ ਹਵਾ ਵਾਲਾ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਵਰਤੋ।
- ‘ਨਕਲੀ ਨੱਕ’ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਵਿਚ ਪੌਦੇ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਹਵਾ ਵਿਚ ਨਮੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਨਕਲੀ ਨੱਕ

ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਰੱਖਣਾ Keeping your mucus thin

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲਗਮ ਪਤਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖੰਘ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ। ਸੁੱਕੀ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰ ਨਾ ਹੋਈ ਹਵਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੰਘਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੰਘਾਰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਰੀਕ ਹਵਾ ਨਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੰਘਾਰਾਂ ਵਿਚ ਜਰਮ ਜਮਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਰ ਬਲਗਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- ਰੋਜ਼ 6 ਤੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਲ ਸੀਮਾਂ ਵਿਚ ਪੀਣ ਲਈ ਨਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ। ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੁੱਲੀਆਂ ਕਰੋ।
- ਠੰਢੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸਵੇਂ। ਠੰਢਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹਵਾ ਨਲੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਗਾੜ੍ਹੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿਚ 4 ਵਾਰ ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ)। ਜੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਾਹ ਨਲੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਹੁਮਿਡੀਫਾਇਰ ਵਾਲੇ ‘ਟੀ. ਪੀਸ’ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

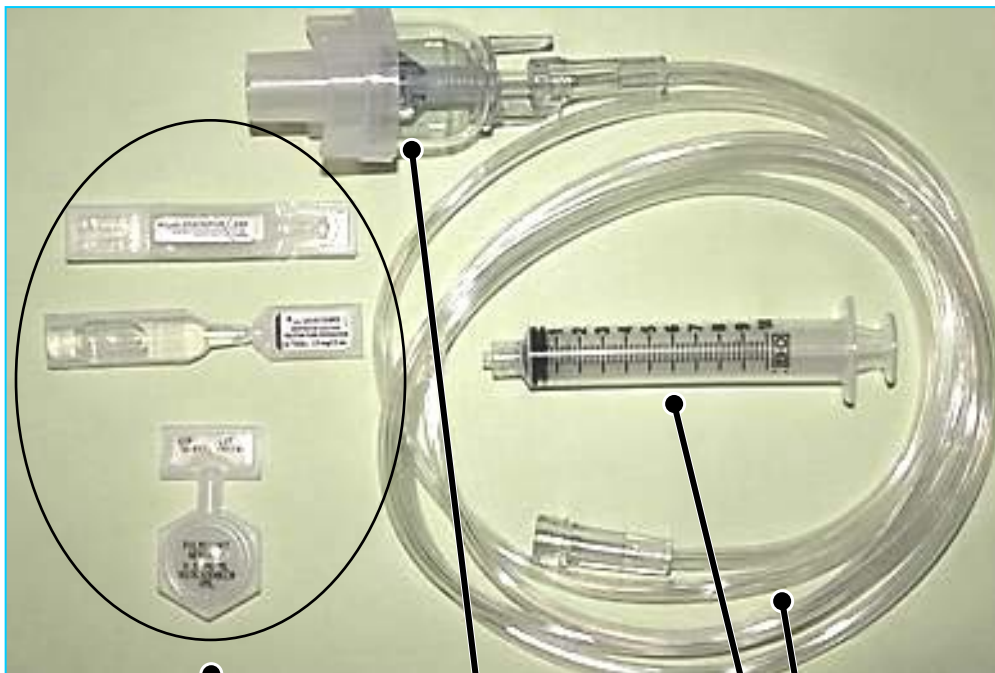
ਜੇ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਲਏ ਗਏ ਕਦਮਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਖੰਘਾਰ ਬਣਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਸਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਜਿਸ ਨੂੰ ‘ਇਨਸਟਿਲਿੰਗ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦੇਖੋ ਪੰਨਾ 31)।

ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ Nebulizer treatment

ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ ਯੁੱਧ ਜਿਹੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਮਾਨ:

- 10 ਮਿ.ਲਿ. ਵਾਲੀ ਸਰਿੰਜ
- ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ
- ਛੋਟੇ ਆਇਤਨ ਵਾਲਾ ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ
- ਆਕਸੀਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ
- ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ ਮਸ਼ੀਨ (ਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਰ)
- ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਮਾਸਕ (ਜਦੋਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਏ ਰਹੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ (ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਬੰਦ ਹੈ)।
- ਸਾਹ ਲਈ ਦਵਾਈ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ)।



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ
ਦਵਾਈਆਂ

ਛੋਟੇ ਆਇਤਨ ਵਾਲਾ
ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ

ਆਕਸੀਜਨ ਦੀਆਂ
ਟਿਊਬਾਂ
10 ਮਿ.ਲਿ. ਵਾਲੀ
ਸਰਿੰਜ



ਮੂੰਹ ਲਈ ਮਾਸਕ



ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਮਾਸਕ

ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਦਮ

Steps for a nebulizer treatment

1. ਆਕਸੀਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਰਾ ਛੋਟੇ ਆਇਤਨ ਵਾਲੇ ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਜੋੜੋ।
2. ਆਕਸੀਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸਿਰਾ ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਜੋੜੋ।
3. ਛੋਟੇ ਆਇਤਨ ਵਾਲੇ ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।
4. a) ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ:
 - 10 ਮਿ.ਲਿ. ਵਾਲੀ ਸਰਿੰਜ ਵਿਚ 5 ਮਿ.ਲਿ. ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਭਰੋ।
 - ਇਹ 5 ਮਿ.ਲਿ. ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਛੋਟੇ ਆਇਤਨ ਵਾਲੇ ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ ਵਿਚ ਪਾਓ।
- b) ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਇਲਾਜ:
 - ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।
 - ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਛੋਟੇ ਆਇਤਨ ਵਾਲੇ ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ ਵਿਚ ਪਾਓ।
5. ਛੋਟੇ ਆਇਤਨ ਵਾਲੇ ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।
6. ਛੋਟੇ ਆਇਤਨ ਵਾਲੇ ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ:
 - **ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਮਾਸਕ ਨਾਲ**, ਜੋੜੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।
 - **ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨਾਲ**, ਜੋੜੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਬੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

7. ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ ਮਸ਼ੀਨ ਚਾਲੂ ਕਰੋ।
8. ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਆਹਿਸਤਾ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਛੋਟੇ ਆਇਤਨ ਵਾਲਾ ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ ਖਾਲੀ ਹੋਣ ਤੇ ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ।
9. ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ ਮਸ਼ੀਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
10. ਛੋਟੇ ਆਇਤਨ ਵਾਲੇ ਨਿਊਬਲਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
11. ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿਚ ਹੀ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।

ਰੋਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਖੰਘਣਾ **Coughing to clear mucus**

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਖੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਕਸ਼ਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

1. ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕੋ।
2. ਜੇ ਝੁਕਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਕਾਊਂਟਰ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਵੋ।
3. ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਵੋ।
4. ਜਿੰਨਾ ਵਡਾ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਲਵੋ।
5. ਟਿਸ਼ੂ ਵਿਚ ਖੰਘੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਹ ਨਲੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰਾ ਰੋਸ਼ਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਖੰਘਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਸ਼ਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਖੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਏਗਾ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਸਮਝਾਏਗਾ। ਇਸ ਥੈਰਾਪੀ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਰੇਸ਼ਾ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ (ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਥੱਪ ਥਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣਾ)
- ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨਾਂ ਸਿੱਖਣੀਆਂ ਤਾਂ ਕਿ ਧਰਤੀ ਦੀ ਖਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਬਲਗਮ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਏ।
- ‘ਬੁੱਲ੍ਹ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ’ ਸਿੱਖਣਾ (ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ 5-10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅੰਦਰ ਰੋਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ)।
- ਰੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਖੰਘਣਾ ਜਾਂ ‘ਗਲਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ’ ਸਿੱਖਣਾ।
- ਰੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣੇ। (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ‘ਐਕਟਿਵ ਸਾਈਕਲ ਆਫ਼ ਬਰੀਦਿੰਗ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)।

ਸਕਸ਼ਨ ਕਰਨਾ- ਜਦੋਂ ਖੰਘਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਾ ਹੋਵੇ

Suctioning - when coughing is not enough

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਖੰਘ ਕੇ ਰੋਸ਼ਾ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕਸ਼ਨ ਵਿਧੀ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਕਸ਼ਨ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸਕਸ਼ਨ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਹ ਨਲੀਆਂ ਵਿਚ ਜਲਨ/ਜਲੂਣ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ।

ਸਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਮਾਨ Supplies for suctioning

- ਸਕਸ਼ਨ ਮਸ਼ੀਨ
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੈਥੇਟਰ
(‘ਲਾਲ ਰਬੜ ਵਾਲੇ ਕੈਥੇਟਰ’)

ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ (ਪੰਨਾ 49) ਆਪਣੇ ਸਾਈਜ਼ ਲਈ ਦੇਖੋ

- 2 ਸਟੇਨਲੈੱਸ ਜਾਂ ਗਲਾਸ ਦੇ ਡੱਬੇ
- ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਹੰਘਾਲਨ ਲਈ
- ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ
- ਸਿਰਕਾ
- ਸ਼ੀਸ਼ਾ
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ
- ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜਾ
(ਜੇ ਸਿਰਫ਼ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਰੱਖੋ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਸ਼ਾ ਸਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਬੂੰਦ ਬੂੰਦ ਕਰ ਕੇ ਪਾ ਲਵੋ ਇਸ ਨੂੰ ‘ਇਨਸਟਿਲਿੰਗ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਪੰਨਾ 31 ਦੇਖੋ)।

ਇਨਸਟਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਇੱਕ 10 ਮਿ.ਲਿ. ਵਾਲੀ ਸਰਿੰਜ
- ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ

ਸਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ Steps for suctioning

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 45 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।
2. ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਸਾਫ਼ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ।
3. ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੋ।
4. ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਵਿਚ $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।
5. ਦੂਜੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚ $\frac{1}{4}$ ਕੱਪ ਸਿਰਕਾ (ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ) ਅਤੇ 1 ਕੱਪ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ (ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਹੰਘਾਲਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਕਰਨ ਲਈ) ਪਾਓ।
6. ਪਸਕਸ਼ਨ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ।
7. ‘ਲਾਲ ਰਬੜ ਵਾਲੇ ਕੈਥੇਟਰ’ ਨੂੰ ਸਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਲਗਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਇਨਸਟਿਲ (ਪਾਣੀ ਟਪਕਾਉਣਾ) ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਰੋ। (ਇਨਸਟਿਲਿੰਗ ਲਈ ਦੇਖੋ - ਪੰਨਾ 31)
8. ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁਬਾਓ।
9. ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਕੈਥੇਟਰ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਓਨਾ ਕੁ ਪਾਓ ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਵਾਲੇ ਬੈਰਪਿਸਟ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾਇਆ ਸੀ।
10. ਖੰਘੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੇਸ਼ਾ ਢਿੱਲਾ ਹੋਵੇਗਾ।
11. ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਕੈਥੇਟਰ ਵਿਚਲੇ ਸਾਈਡ ਵਾਲੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਰੱਖੋ।



12. ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਲਵੋ।



ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ

13. ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਨਾਰਮਲ ਹੋਣ ਦਿਓ।
14. ਕੈਥੇਟਰ ਅਤੇ ਸਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੰਘਾਲੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਰੇਸ਼ਾ ਸਾਹ ਨਾਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
15. ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੋਰ ਸਕਸ਼ਨ ਕਰੋ।
16. ਕੰਮ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਕੈਥੇਟਰ ਦੀ ਲਾਲ ਟਿਊਬ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 31)।
17. ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
ਸਾਫ਼ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਓ।
18. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 45 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।

ਪਾਣੀ ਟਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ Steps for instilling

1. 10 ਮਿ.ਲਿ. ਵਾਲੀ ਸਰਿੰਜ ਦਾ ਸਿਰਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
2. ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਭਰਨ ਲਈ ਸਰਿੰਜ ਦੇ ਪਲੰਜਰ ਨੂੰ 3-5 ਮਿ.ਲਿ. ਤੱਕ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੋ।
3. ਸਰਿੰਜ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਸਿਰੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
4. ਸਰਿੰਜ ਦੇ ਪਲੰਜਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਬਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਬੂੰਦ ਬੂੰਦ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚ ਜਾਏ।
5. ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
6. ਸਕਸ਼ਨ ਕਰੋ।
7. ਇਹ ਕਦਮ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਰੇਸ਼ਾ ਖੰਘ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ਾ ਸਕਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲਾਲ ਰਬੜ ਦੇ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

To clean the red rubber catheters

1. ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਖਿੱਚੋ।
2. ਰੋਗਾਣੂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ।
3. ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਸਿਰਕੇ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਵਿਚ 1 ਘੰਟੇ ਲਈ ਭਿੱਜਣ ਦਿਓ।
4. ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੰਘਾਲੋ।
5. ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਛੰਡ ਕੇ ਹਟਾ ਦਿਓ। **ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੁਕਾਉਣਾ।**
6. ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ।
7. ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਕੈਥੇਟਰ ਨਾਲ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਬਦਲੋ।

ਸਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

To clean the Suction Tubing and Machine

ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਸਾਹ ਨਾਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਹੰਘਾਲੋ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਰਾ ਰੇਸ਼ਾ ਨਿਕਲ ਨਾ ਜਾਏ।

ਸਕਸ਼ਨ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਆਪ ਰੈਗੂਲਰਲੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।



ਦਿਨ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਵਾਰ)

- ਸਕਸ਼ਨ ਬੋਤਲ ਖਾਲੀ ਕਰੋ।
- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਹਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਧੋਵੋ

- ਇਕ ਸਾਫ਼ ਵੱਡੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਜਿਸ ਵਿਚ ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਦੋਵੇਂ ਆ ਸਕਣ ਵਿਚ ਸਿਰਕੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਘੋਲ (1 ਹਿੱਸਾ ਸਿਰਕਾ ਅਤੇ 4 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ) ਬਣਾਓ।
- ਸਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਸਕਸ਼ਨ ਬੋਤਲ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਭਿੱਜਣ ਦਿਓ।
- ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੰਘਾਲੋ।
- ਸਭ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿਚ ਹੀ ਸੁਕਣ ਦਿਓ।

ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ

- ਸਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ।
- ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਰੈਗੂਲਰ ਕੂੜੇ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

C. ਸਟੋਮੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ Care for your stoma

ਦਿਨ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਸਟੋਮਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰਹੇ।

ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਸੁੱਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸਾਮਾਨ Supplies for cleaning

- ਇੱਕ ਸ਼ੀਸ਼ਾ
- ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ
- ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ (ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਜਾਂ ਦੁਖਦੀ ਹੈ)
- ਰੂੰ ਵਾਲੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ
- ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਪੱਟੀਆਂ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ)
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਨੇ ਹਨ)

ਸਟੋਮਾ ਦੁਆਲੇ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਕਦਮ

Steps for cleaning around your stoma

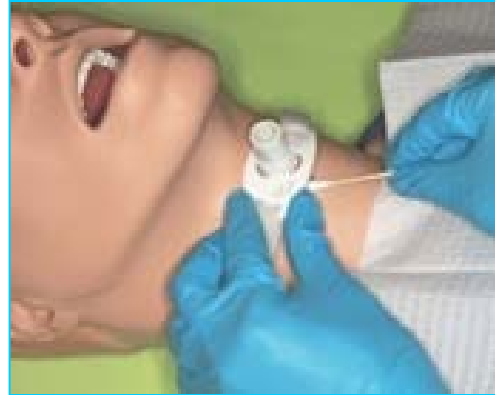
1. ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸੌਖੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ।
2. ਜੇ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 45 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।
4. ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲਿਆਂ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਬਾਹਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ, ਉਸ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



[

5. ਰੂੰ ਵਾਲੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੇ ਥੱਲੇ 'ਔਖੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ' ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ।

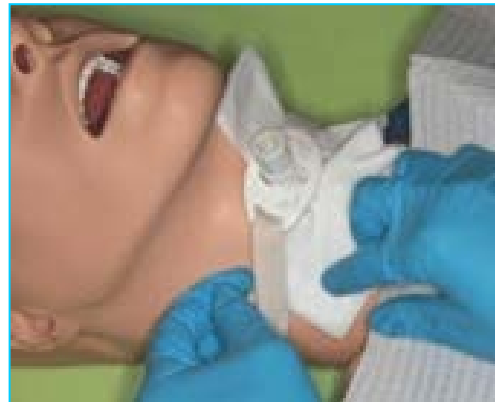
ਸਟੋਮੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਰੂੰ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ (ਜਾਂ ਗਾਜ) ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਕ ਫਲੈਂਜ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ। ਕੈਨਯੂਲੇ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਰੱਖੋ। ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ।



ਹੁਣ ਦੂਸਰੀ ਰੂੰ ਦੀ ਡੰਡੀ (ਜਾਂ ਗਾਜ) ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ।

6. ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਬੜੇ ਗੌਰ ਨਾਲ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ।
7. ਰੂੰ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਮਲੂਮ ਲਗਾਓ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਲੂਮ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ)।

8. ਨਵੀਂ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਪੱਟੀ ਲਗਾਓ। ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਪੱਟੀ ਬਿਠਾਓ/ਘੁਸੋੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸਿਰਾ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੋਵੇ।



ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

- ਸਟੋਮਾ ਦੁਆਲੇ ਲਾਲ, ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ
- ਸਟੋਮਾ ਦੁਆਲੇ ਚਮੜੀ ਵਿਚੋਂ ਜਾਂ ਸਟੋਮਾ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲੇ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ਾ
- ਰੋਸ਼ੇ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਖਾਸਕਰ ਸਾਫ਼ ਤੋਂ ਪੀਲਾ, ਤੋਂ ਹਰਾ ਜਾਂ ਭੂਰਾ
- ਰੋਸ਼ੇ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਠੰਢ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ 38.5°C (101.3°F) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਕੰਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ

D. ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀਆਂ ਡੋਰੀਆਂ ਬਦਲਨੀਆਂ

Changing the tracheostomy ties

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੂਤੀ ਡੋਰੀਆਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀਆਂ ਡੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਬਦਲੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੀਆਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਡੋਰੀਆਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲੋ।

ਤੁਸੀਂ ਬੇਸ਼ੱਕ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਰਜ਼ੀ ਡੋਰੀਆਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਜੇ ਉਹ ਗਿੱਲੀਆਂ ਜਾਂ ਗੰਦੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਬਦਲੋ।

ਡੋਰੀਆਂ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਾਮਾਨ Supplies for changing ties

- ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਡੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੋਲਡਰ
- ਸ਼ੀਸ਼ਾ
- ਕੈਂਚੀ
- ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਟੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਡਰੈਸਿੰਗ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ)
- ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ

ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀਆਂ ਡੋਰੀਆਂ ਬਦਲਣ ਦੇ ਕਦਮ

Steps for changing the tracheostomy ties

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 45 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।
2. ਦਸਤੂਤੀ ਦੀ ਡੋਰੀ ਨਾਪੋ। ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦੁਆਲੇ 2½ ਵਾਰ ਆ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
3. ਦੋਨੋਂ ਸਿਰੇ ਟੇਡੇ ਕਰ ਕੇ ਕੱਟੋ।
4. ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਹਟਾਓ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਗੀ ਹੈ।
5. ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਥੱਲਿਓਂ ਹੌਲੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਫੜੇ (ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਖੰਘ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਏ।)
6. ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਡੋਰੀਆਂ ਕੱਟ ਕੇ ਹਟਾ ਦਿਓ।
7. ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਫਲੈਂਜ ਦੀ ਇਕ ਮੋਰੀ ਵਿਚੋਂ ਡੋਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਰਾ ਲੰਘਾਓ।
8. ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਡੋਰੀ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਸਿਰੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਕੇ ਬਰਾਬਰ ਕਰ ਲਵੋ।
9. ਡੋਰੀ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਸਿਰੇ ਗਲੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟੋ।
10. ਡੋਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਰਾ ਜੋ ਗਲੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ ਫਲੈਂਜ ਦੀ ਦੂਜੀ ਮੋਰੀ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਾਓ।
11. ਡੋਰੀਆਂ ਠੀਕ ਫਿਟ ਹਨ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਖੋ ਕਿ ਡੋਰੀ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿਚਕਾਰ 2 ਉਂਗਲਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਡੋਰੀ ਐਡਜਸਟ ਕਰੋ।
12. ਹੁਣ ਡੋਰੀ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਸਿਰੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਕੇ ਗਲੇ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਪੱਕੀ ਗੰਢ ਮਾਰੋ।
ਖਿਸਕਵੀਂ ਗੰਢ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਖੁਲ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਲੇ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਡੋਰੀ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਗਲੇ ਅਤੇ ਡੋਰੀ ਵਿਚਕਾਰ 2 ਉਂਗਲਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਵੇ।



ਮਸ਼ੀਨੀ ਬਣੇ ਹੋਲਡਰਜ਼ ਬਦਲਨ ਲਈ ਕਦਮ

Steps for changing pre-made holders

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 45 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।
2. ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਉਤਾਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਗੀ ਹੈ।
3. ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਥੱਲਿਓਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦੇ ਨੇੜਿਓਂ ਫੜੇ। (ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਖੰਘ ਕੇ ਹੀ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਏ।)
4. ਮਸ਼ੀਨੀ ਹੋਲਡਰ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।
5. ਟਾਈ ਦਾ ‘ਹੁੱਕ’ ਵਾਲਾ ਸਿਰਾ ਫਲੈਂਜ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਦੀ ਮੋਰੀ ਵਿਚ ਧਾਓ।
6. ‘ਹੁੱਕ’ ਫਾਸਟਨਰ ਨੂੰ ਹੋਲਡਰ ਦੀ ਸਾਈਡ ਵੱਲ ਲਗਾ ਸਿਓ।
7. ਹੋਲਡਰ ਨੂੰ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਪੇਟੋ।
8. ਦੂਸਰੀ ‘ਹੁੱਕ’ ਫਲੈਂਜ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਮੋਰੀ ਵਿਚ ਧਾ ਕੇ ਲਗਾਓ।
9. ਹੁਣ ਹੋਲਡਰ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ ਚੈੱਕ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਲਡਰ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿਚਕਾਰ 2 ਉਂਗਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਮਸ਼ੀਨੀ ਟਾਈ ਨੂੰ ਫਲੈਂਜ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਦੀ ਮੋਰੀ ਵਿਚ ਧਾਓ।



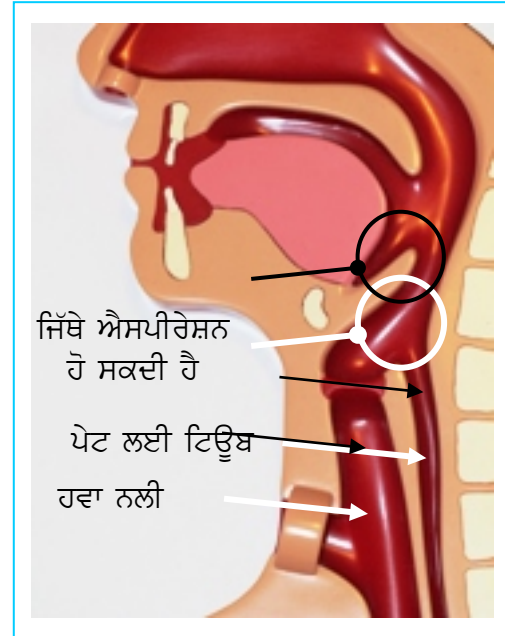
ਨਿਗਲਨਾ ਅਤੇ ਬੋਲਣਾ Swallowing and Speaking

ਨਿਗਲਨਾ Swallowing

ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਿਗਲਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਖੇ ਲੱਗਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਹੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈ ਲਵੋ। ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਤਦ ਤੱਕ ਹੀ ਲਵੋ ਜਦ ਤੱਕ ਨਿਗਲਨ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਦਰਦ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗੀ।

ਖਾਣਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਲੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਤਰਲ ਅਚਾਨਕ ਪੇਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਏ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ‘ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਨਿਗਲਨ ਲਈ ਸੁਝਾਉ

Tips for swallowing

- ਜਦ ਤੱਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਆਸਾਨ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਸਖ਼ਤ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਖ਼ਤ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਸਖ਼ਤ ਮੀਟ, ਮੱਕੀ, ਗਿਰੀਆਂ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਫੁੱਲੇ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।
- ਆਹਿਸਤਾ ਖਾਓ।
- ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਥੋ।
- ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਨਿਗਲੋ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਨਿਗਲਨ ਵੱਲ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਕਸ਼ਨ ਸਮੇਂ ਰੋਸ਼ੇ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਜਾਂ ਜਿਹੜਾ ਤਰਲ ਪੀਤਾ ਉਸ ਰੰਗ ਦਾ ਰੋਸ਼ਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੋਲਣਾ Speaking

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਬੋਲਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲੱਗਿਆਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚਲੇ ਆਵਾਜ਼ ਤੰਤੂਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਆਵਾਜ਼ ਤੰਤੂਆਂ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਹਵਾ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਕਫ਼ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ, ਕੱਫ਼ ਵਿਚੋਂ ਹਵਾ ਨਿਕਲ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਛੇਦ ਹਨ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਹਵਾ ਟਿਊਬ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਆਵਾਜ਼ ਤੰਤੂਆਂ ਵੱਲ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਇਸ ਗਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਹਵਾ ਆਵਾਜ਼ ਤੰਤੂਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੋਲਣਾ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਬੋਲ ਸਕਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕੁ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਉਧਾਰਨਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਟਿਊਬ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਬੋਲਣਾ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਕਿਵੇਂ ਬੋਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।)। ਜੇ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਕਫ਼ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ, ਜਾਂ ਕਫ਼ ਵਿਚੋਂ ਹਵਾ ਨਿਕਲ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਛੇਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਬੋਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਇੱਕੋ ਪਾਸੇ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਲਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ। ਇਹ ਵਾਲਵ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਟਿਊਬ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਬੋਲਣ ਲਈ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜਣ ਵਾਲੇ ਬਿਜਲਈ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ। ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਗਲੇ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ ਕੰਪਨ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਮੂੰਹ ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਬੋਲੀ ਵਾਲਾ ਪੈਥਾਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਵਿਕਲਪ ਠੀਕ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੋਲੀ ਵਾਲਾ ਪੈਥਾਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ। ਜੇ ਉਹ ਅਜੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਥੈਰਪਿਸਟ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤਾਂ Emergency Situations

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਮਾਨ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ? What if you are having hard time breathing?

ਕਈ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ।

- ਕੁੱਝ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ‘ਰੇਸ਼ਾ ਕੱਢਣ’ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਖੰਘ ਕੇ ਰੇਸ਼ਾ ਢਿੱਲਾ/ਨਰਮ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਖੰਘਣ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਨਾ ਆਏ ਤਾਂ ਸਕਸ਼ਨ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨਾਲ ਬਦਲੋ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰੇਸ਼ਾ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਸਕਸ਼ਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੈ। ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਬੂੰਦ ਬੂੰਦ ਕਰ (ਇਨਸਟਿਲਿੰਗ) ਕੇ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਗਾੜ੍ਹਾ ਰੇਸ਼ਾ ਢਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਏ। (ਦੇਖੋ ਪੰਨਾ 31)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰੇਸ਼ਾ ਪਤਲਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਵਾ ਵਿਚ ਨਮੀ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ (ਪੰਨਾ 23 ਅਤੇ 23) ਤੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਜੇ ਖੰਗਣ, ਸਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਅੰਦਰਲਾ ਕੈਨਯੂਲਾ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੌਰੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹ ਸੌਖਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਵਾ ਨਲੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਰੀਲੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਬੁਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਇਪਰਾਟ੍ਰੋਪੀਅਮ ਬਰੋਮਾਈਡ)।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟਮੀ ਟਿਊਬ ਰੋਸ਼ੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ? What if your tracheostomy tube gets plugged with mucus?

ਇਹ ਬੜੀ ਡਰਾਉਣੀ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਪਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ।

ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਜੇ ਇੱਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਤੇ ਜਾਓ।

- ਕਾਫੀ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਖੰਘੋ।
- ਅੰਦਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੈਨਯੂਲਾ ਅੰਦਰ ਪਾਓ।
- ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਕਸ਼ਨ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ 4-5 ਇੰਚ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਬੂੰਦ ਬੂੰਦ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਸਕਸ਼ਨ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਹਾਲੀ ਵੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਤਾਂ:
 - ਡੋਰੀਆਂ ਕੱਟ ਦਿਓ।
 - ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟਮੀ ਟਿਊਬ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ।
 - ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਖੰਘੋ।
 - ਸਟੋਮਾ ਰਾਹੀਂ ਸਕਸ਼ਨ ਕਰੋ।



- ਸਾਹ ਨਲੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਜੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਯਤਨ ਫ਼ੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੌਰੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਜੇ ਸਟੋਮਾ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

What if your tracheostomy tube comes out of the stoma?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟਿਊਬ ਲੱਗੀ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 5 ਦਿਨ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲੇ ਦੀ ਮੋਰੀ ਪਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜੇ ਟਿਊਬ ਹਾਲੇ ਵੀ ਗਲੇ ਨਾਲ ਬੱਝੀ ਹੋਈ ਹੈ:

1. ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਟੋਮਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰਹੇਗਾ।
2. ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਸਟੋਮਾ ਵਾਲੀ ਮੋਰੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵੱਡੀ ਹੋ ਜਾਏ।
3. ਡੋਰੀਆਂ ਕੱਟ ਦਿਓ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨੀ ਹੋਲਡਰ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ।
4. ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਫਿਰ ਸਟੋਮਾ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰਲਾ ਕੈਨਯੂਲਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਪਾਓ।

ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਬੁਲਾਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਣੀ ਹੈ ਉਹ ਆ ਕੇ ਟਿਊਬ ਵਾਪਸ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇ।

5. ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪਕੜੀ ਰੱਖੋ।
6. ਨਵੀਆਂ ਡੋਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬੰਨਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟਿਊਬ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ:

1. ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ 911 ਨੂੰ ਫ਼ੌਰੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਾਲੇ ਫ਼ੋਨ ਤੋਂ 911 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
ਫ਼ੋਨ ਨੂੰ ਸਾਈਡ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ ਵਾਪਸ ਯੰਤਰ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
2. ਛੋਟੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ (ਆਪਣੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬੈਗ ਵਿਚੋਂ) ਆਪਣੇ ਸਟੋਮਾ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
3. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਟਿਊਬ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਲਾਲ ਰਬੜ ਵਾਲਾ ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਆਪਣੇ ਸਟੋਮਾ ਵਿਚ ਪਾਓ।
4. ਇਸ ਨੂੰ ਪਕੜੀ ਰੱਖੋ। ਜਦ ਤੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਕੈਥੇਟਰ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟਿਊਬ ਡੋਰੀਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ:

1. ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਟੋਮਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹੇਗਾ।
2. ਆਪਣੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪਲਾਈ ਬੈਗ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਕੱਚੋ:
 - ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ (ਇੱਕ ਉਸੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੀ)
 - ਆਬਟੂਰੇਟਰ (obturator) (ਪਿਛਲੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਬਦਲਣ ਸਮੇਂ ਵਾਲਾ, ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਪੈਕਟ ਵਿਚੋਂ)
 - ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਥਿੰਧਾ
 - ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਲਈ ਡੋਰੀ ਜਾਂ ਬਣਿਆ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੋਲਡਰ
3. ਆਬਟੂਰੇਟਰ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਪਾਓ।
4. ਉਸ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਥਿੰਧਾ ਲਗਾਓ।
5. ਨਵੀਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਟੋਮਾ ਵਿਚ ਪਾਓ, ਅੰਦਰਲਾ ਕੈਨਯੂਲਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੋਲਾਈ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ।
6. ਆਬਟੂਰੇਟਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਵੋ।
7. ਅੰਦਰਲਾ ਕੈਨਯੂਲਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਘੁਮਾ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।
8. ਡੋਰੀਆਂ ਬੰਨਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਟਿਊਬ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਤਾਂ:

1. ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਫ਼ੌਰੀ 911 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਾਲੇ ਫ਼ੋਨ ਤੋਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਫ਼ੋਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਯੰਤਰ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ ਇੱਕ ਸਾਈਡ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
2. ਆਪਣੇ ਸਟੋਮਾ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
3. ਜੇ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਲਾਲ ਰਬੜ ਵਾਲੀ ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਟੋਮਾ ਵਿਚ ਪਾਓ।
4. ਉਸ ਨੂੰ ਪਕੜੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੈਥੇਟਰ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

What if you get a chest infection?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਨਮੂਨੀਆ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ:

- ਜੇ ਅਚਾਨਕ ਕੋਈ ਤਰਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਏ (ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ)।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੇਸ਼ਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖੰਘ ਸਕਦੇ।
- ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨੋਟਿਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਘ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਂ ਤੇ ਨਵਾਂ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਰੇਸ਼ਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਿਊਬ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਰੇਸ਼ਾ ਪੀਲਾ, ਹਰਾ, ਭੂਰਾ ਜਾਂ ਗੰਧ/ਬਦਬੋ ਵਾਲਾ ਹੈ।
- ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ 38.5°C (101.3°F) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਢ ਲਗਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੂਆਂ ਥੱਲੇ, ਨੱਕ ਦੀ ਕਰੂੰਬਲੀ ਤੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੁਆਲੇ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਨੀਲਾ ਜਿਹਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਲਾਜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੌਰੀ ਮਿਲੋ।

ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ Recipes

ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਬਣਾਉਣਾ Recipe for Sterile Water

- ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪਾਓ।
- ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਬਰਤਨ ਵਿਚ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲੋ।
- ਉਸੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਜਰਮ/
ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਰਹਿਤ ਰਹੇ।

ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਬਣਾਉਣਾ Recipe for Sterile Salt Water (Saline)

- ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਬਰਤਨ ਵਿਚ 4 ਕੱਪ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।
- ਬਰਤਨ ਢੱਕ ਕੇ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲੋ।
- ਜਦ ਇਹ ਪਾਣੀ ਉਬਲਣ ਤੇ ਆਵੇ ਕੁੱਝ ਪਾਣੀ ਇੱਕ ਕੇਤਲੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲੋ।
- ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਉੱਬਲੇ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਵਿਚ $1\frac{1}{2}$ ਚਮਚ ਨਮਕ ਪਾਓ।
- ਕੇਤਲੀ ਵਿਚ ਉੱਬਲੇ ਕੁੱਝ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਚਮਚ ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
- ਇਸ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਚਮਚ ਨਾਲ ਨਮਕ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਨਮਕ ਘੁਲੂ ਜਾਏ।
- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਹੀ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਜਰਮ/
ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਰਹਿਤ ਰਹੇ।

ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ Storing Sterile Water and Sterile Salt Water

- ਸਾਫ਼ ਗਲਾਸ ਦੇ ਜੱਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸਾਫ਼ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਜੱਗ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਜਾਣ।
- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ।
- ਚਿਮਟੇ/ਚਿਮਟੀ ਦਾ ਅਗਲਾ ਸਿਰਾ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਓ।
- 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲੋ।
- ਇਸ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਚਿਮਟੇ ਨਾਲ ਜੱਗਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਜੱਗਾਂ ਵਿਚ ਜੇ ਪਾਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੱਢ ਦਿਓ।
- ਜੱਗਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਦਿਓ।
- ਚਿਮਟੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਜੱਗਾਂ ਦੇ ਢੱਕਣ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਜੱਗ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਜੱਗਾਂ ਵਿਚ ਪਾਓ।
- ਚਿਮਟੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜੱਗਾਂ ਦੇ ਢੱਕਣ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਜੱਗਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਲਗਾ ਦਿਓ।
- ਜੱਗ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਫ਼ਰਿੱਜ ਵਿਚ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। 3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਪਾਣੀ ਬਣਾਓ।

ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਸਟੋਰਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ Suggested Medical Supply Stores

ਮੈਡਪਰੋ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ MedPro Respiratory
ਯੂਨਿਟ #1, 20133 - 102 ਐਵੀਨਿਯੂ
ਲੈਂਗਲੇ ਬੀ.ਸੀ. V1M 4B4
ਫੋਨ: 604-526-0208
ਫੈਕਸ: 604-521-9286

ਰੀਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ Regency Medical
4437 ਕੈਨੇਡਾ ਵੇ
ਬਰਨਬੀ ਬੀ.ਸੀ. V5G 1J3
ਫੋਨ: 604-434-1383
ਫੈਕਸ: 604-435-8150

ਵਾਈਟਲਏਅਰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ VitalAire Healthcare
ਯੂਨਿਟ #201 9087B - 198 ਸਟ੍ਰੀਟ
ਲੈਂਗਲੇ ਬੀ.ਸੀ. V1M 3B1
ਫੋਨ: 1-800-637-0202
ਫੈਕਸ: 1-866-812-0202

ਵੈੱਸਟਕੇਅਰ ਮੈਡੀਕਲ Westcare Medical
ਯੂਨਿਟ #108, 17 ਫਾਸੈਟ ਰੋਡ
ਕਾਕਟਿਲਮ ਬੀ.ਸੀ. V3K 6V2
ਫੋਨ: 604-540-8288
ਫੈਕਸ: 604-540-8245

ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ Tracheostomy Care Checklist

ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਟਾਈਪ ਅਤੇ ਸਾਈਜ਼: _____

ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਦਾ ਸਾਈਜ਼: _____
(ਲਾਲ ਰਬੜ ਵਾਲਾ ਕੈਥੇਟਰ)

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੁਭਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮੀਂ Every morning or evening

- ਅੰਦਰਲਾ ਕੈਨਯੂਲਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਸਟੋਮਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਕੈਨਯੂਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਦੀਆਂ ਸੂਤੀ ਡੋਰੀਆਂ ਬਦਲੋ।

ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ At least once a day

- ਸਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਖਾਲੀ ਕਰੋ (ਜੇ ਵਰਤੀ ਹੈ)।
- ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਕਰੋ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਘਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ)।

ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਛੱਡ ਕੇ

At least once every other day

- ਸਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਸਿਰਕੇ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਵਿਚ ਭਿਓਵੋਂ।

ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ At least once a month

- ਸਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ।

ਹਰ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ Every 6 weeks

- ਆਪਣੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨੀ ਟਾਈਪਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
- ਟਿਊਬਾਂ ਬਦਲਵਾਉਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਵੋ।



www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #266598 (January 2020)
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

