

**ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲਾ ਕੈਥੇਟਰ ਆਪਣੇ
ਆਪ ਫਿੱਟ ਕਰਨਾ**

**Inserting Your Own
Urinary Catheter**

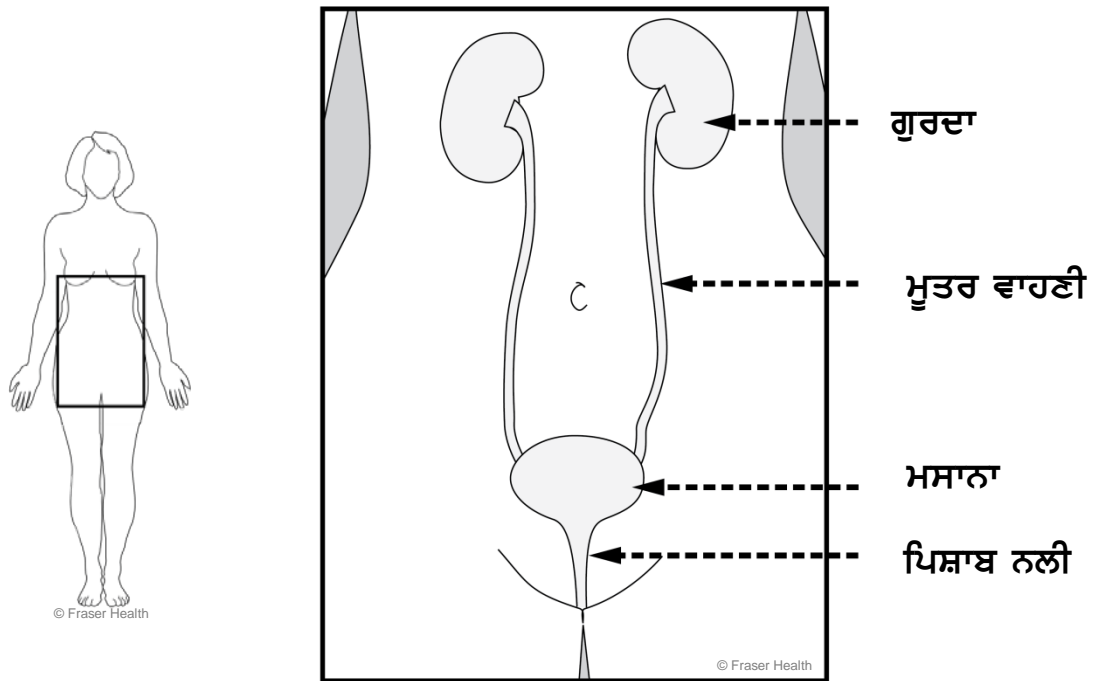


**ਨਿਜੀ-ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼
Self-Catheterization Instructions for Women**

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ (ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਰਸ) ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਸਾਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੂਰਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਮਸਾਨੇ ਵਿਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਮਸਾਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਭਰ ਜਾਏ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ‘ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਮਸਾਨੇ ਵਿਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁਰਦਾ ਅਤੇ ਮਸਾਨਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬਰੀਕ ਲਚਕਦਾਰ ਟਿਊਬ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਇਸਤਰੀਆਂ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਸਿਸਟਮ

ਮੇਰੀ ਨਿਜੀ-ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ

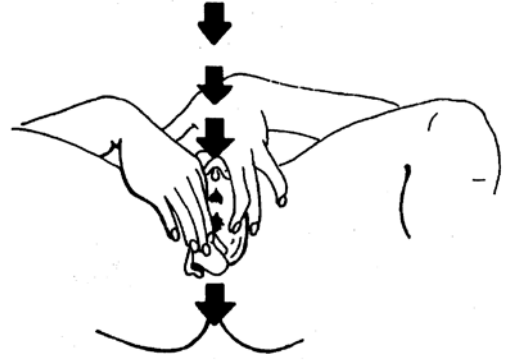
ਮੇਰੇ ਕੈਥੇਟਰ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ _____ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ (ਗਿਣਤੀ) _____
 (ਪਰਵਾਰਕ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਆਰਡਰ ਕੀਤਾ)

ਆਪਣਾ ਨਿਜੀ ਕੈਥੇਟਰ ਫਿੱਟ ਕਰਨਾ (ਨਿਜੀ-ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼)

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਕੋ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ।
- ਹਰ ਰਾਤ ਆਪਣੀ ਜਣਨ ਇੰਦਰੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

- ਭਗੋਸ਼ਟ ਦੀ ਸਾਰੀ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
- ਗੁਦਾ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਵੀ ਧੋਵੋ।
- ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸੁਕਾਓ।



- ਹਰ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਿਵੇਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਜਿਹੇ ਤਰਲ* ਪਦਾਰਥ ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਤੋਂ 3 ਲਿਟਰ ਪੀਓ।
*ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਜਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ।
- ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
ਕੈਫੀਨ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਵਾਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਮ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਫੀ, ਚਾਹ, ਕੋਲਾ, ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਵਿਚ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਅੱਛੀ ਆਦਤ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਸਾਨੇ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੈਥੇਟਰ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਨਿਜੀ-ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਸਾਨਾ ਕਿੰਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਸਾਨੇ ਵਿਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏ।

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਲਵੋ। ਮਸਾਨੇ ਵਿਚ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਹੋਏ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ‘ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਰਹਿੰਦ ਖੂਹੰਦ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 400 ਮਿ.ਲਿ. ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਨਿਜੀ-ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਸਾਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਭਰ ਜਾਏ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਨਿਜੀ-ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਹਰ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 200 ਮਿ.ਲਿ. ਤੋਂ ਘਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਜੀ-ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਦਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਨਿਜੀ-ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਹਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਰ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 100 ਮਿ.ਲਿ. ਤੋਂ ਘਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਜੀ-ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਨਿਜੀ ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਨੋਟ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ 6 ਵਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਨਿਜੀ-ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮਸਾਨਾ ਬਹੁਤ ਭਰਿਆ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ :

- ਬੇਚੈਨ ਹੋਣਾ
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਬੜਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਬਲਹੀਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ
- ਉਂਗਲੀਆਂ, ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ, ਬਾਂਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ
- ਪੇਟ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਦਿੱਸਣਾ

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਜੀ-ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਨਿਜੀ-ਕੈਥੇਟਰ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਜਾਂ ਤਾਲ ਮੇਲ ਨਾ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਲਚਕਦਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ (ਸਰੀਰ ਆਕੜਨਾ, ਦਰਦ) ਕੈਥੇਟਰ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਨਾ ਬਣਾ ਸਕਣਾ

ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਸਾਨੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਯੂਰਾਲੋਜਿਸਟ) ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਿਜੀ-ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਚਾਂਸ ਹੈ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸੋ ਹੋਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰੰਗ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੈਥੇਟਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਲਾਲ ਹੈ, ਸੁੱਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਖਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਢ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ 37.8° ਸੈਂ(100⁰ ਫ਼ਾ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵਾਂ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਵਾਂ ਦਰਦ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਮਰ (ਪੱਸਲੀਆਂ ਤੋਂ ਥੱਲੇ) ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਵਿਚ ਚੋਟ ਆਈ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਚੋਂ **ਕੋਈ ਇੱਕ** ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ:
 - ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣਾਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ
 - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੜੱਲ ਪੈਣੇ
 - ਸਿਰ ਦਰਦ
 - ਪੇਟ ਵਿਚ ਬੁਖਾਰ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
 - ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਥਕਾਵਟ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ

ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਚੋਂ **ਕੋਈ ਵੀ** ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਵਾਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਜਾਓ:

- ਕਮਰ (ਪੱਸਲੀਆਂ ਤੋਂ ਥੱਲੇ) ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ ਬੰਦਨਾ ਹੋਵੇ
- ਤੁਸੀਂ ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਮਸਾਨਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ **8-1-1** (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਦਿਨੇ ਜਾਂ ਰਾਤੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਗਲ ਕਰੋ।

130 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਫੋਨ ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਘਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਥੇਟਰ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਖ਼ਰੀਦਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸਟੋਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਕੁੱਝ ਇੰਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲੈਨ ਕੈਥੇਟਰ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਖ਼ਰੀਦ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਵੇਖ ਸਕੋ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਖ਼ਰੀਦਣ ਦੀ ਲਿਸਟ

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹਨ:

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਕੈਥੇਟਰ
- ਪਾਣੀ ਆਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇ- ਵਾਈ ਜੈਲੀ, ਜੋ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਜਾਂ ਪੈਕਟ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ - **ਵੈਸਲੀਨ ਨਹੀਂ**)
- ਸਿੰਕ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲੀਨਰ(ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ)
- ਤਰਲ ਸਾਬਣ
- ਰਬੜ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ (ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ)

ਹਮੇਸ਼ਾ 2 ਜਾਂ 3 ਸਾਫ਼ ਜਾਂਜਰਮ ਰਹਿਤ ਕੈਥੇਟਰ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।

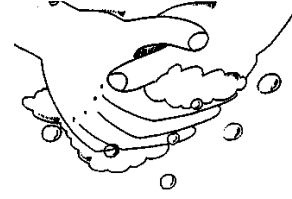
ਅਸੀਂ ਸਨਲਾਈਟ® ਡਿਸ਼ ਸੋਪ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ ਜਲਦੀ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਡੱਬਾ
- ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਪ-ਲੌਕ ਬੈਗ ਜਿਹੀ ਸਾਫ਼ ਵਸਤੂ।
- ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ੀ ਟਾਵਲ
- ਟਾਇਲੈਟ ਪੇਪਰ
- ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਬਾਡੀ ਵਾਸ਼

ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ

1. ਸਿੰਕ, ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਟੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨਰ (ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ) ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤਿਆਰ ਕਰ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
ਟਿੱਪ: ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
3. ਆਪਣਾ ਸਾਮਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖੋ:
 - ਸਾਫ਼ ਕੈਥੇਟਰ
 - ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਸਾਫ਼ ਜ਼ਿਪ ਲੌਕ ਬੈਗ
 - ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਆ ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ
 - ਤਰਲ ਸਾਬਣ
 - ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਚਿਕਨਾਈ (ਵੈਸਲੀਨ ਨਹੀਂ)
 - ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਫ਼ ਡੱਬਾ
(ਸਿਰਫ ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦ ਖੂਹੰਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਪਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਲੈਟ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਨਹੀਂ)
4. ਨਿਜੀ ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
5. ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਚੁਣੋ (ਖੜੇ ਹੋਣਾ, ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਲੇਟਣਾ)।



ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਅੱਗੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣਾ



ਟਾਇਲੈਟ ਸੀਟ ਤੇ ਉਲਟਾ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਸੀਟ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਵਿਚਕਾਰ ਸੀਸ਼ਾ ਰੱਖਣਾ



ਟਾਇਲੈਟ ਸੀਟ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਇਕ ਨੀਵੇਂ ਸਟੂਲ ਤੇ ਸੀਸ਼ਾ ਰੱਖਣਾ



ਟਾਇਲੈਟ ਦੇ ਕੋਲ ਖਲੋ ਕੇ ਇੱਕ ਪੈਰ ਟਾਇਲੈਟ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਰੱਖਣਾ

ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਲੇਟ ਕੇ:

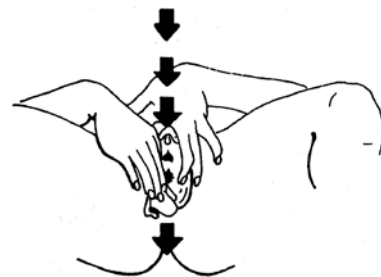
- ਆਪਣੀ ਧੋਣ ਅਤੇ ਕਮਰ ਪਿੱਛੇ ਸਿਰੁਾਣਾ ਰੱਖ ਕੇ
- ਲੱਤਾਂ ਮੋੜ ਕੇ
- ਗਿੱਟੇ ਆਪਸਵਿਚ ਮਿਲੇ ਹੋਏ
- ਗੋਡੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੀਤੇ ਹੋਏ

ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਲਾਈਟ ਵਾਲੇ ਸੀਸ਼ੇ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਵਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੀਸ਼ੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।



6. ਜਣਨ ਇੰਦਰੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

- ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਭਗੋਸ਼ਟ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਮੋੜ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਗੁਦਾ ਦੁਆਲੇ ਵੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਗਿੱਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸੁਕਾਓ।



7. ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਕੈਥੇਟਰ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ 5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (2 ਇੰਚ) ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਚਿਕਨਾਈ ਲਗਾਓ। (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੈਥੇਟਰ ਫਿਟ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ)।

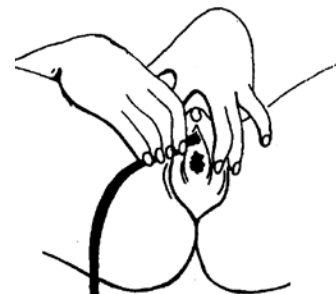


8. ਜਿਹੜੀ ਪੇਂਜੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਉਹ ਕਰੋ।

9. ਕੈਥੇਟਰ ਦਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਸਿਰਾ ਟਾਇਲੈਟ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
ਖੁਲ੍ਹਾ ਸਿਰਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ ਦਿਓ।

10. ਆਪਣੀ ਭਗ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਵਿਚਲੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ (ਖਬਚੂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ)

11. ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ (ਤਰਜਨੀ) ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਦਾ ਸਿਰਾ ਲੱਭੋ। ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

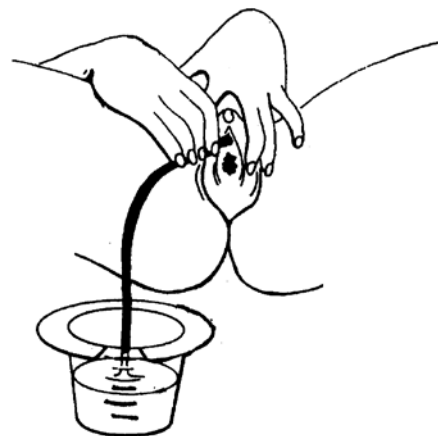


12. ਆਪਣੀ ਤਰਜਨੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਉਠਾਓ।

ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੈਥੇਟਰ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ 1.5 ਤੋਂ 2.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (1/2 ਇੰਚ ਤੋਂ 1 ਇੰਚ) ਦੂਰੀ ਤੇ ਪਕੜੋ।

ਹੁਣ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਵਿਚ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਧੱਕੋ।

13. ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਧੱਕੋ ਜੱਦ ਤੱਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। 1.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (1/2 ਇੰਚ) ਹੋਰ ਅੰਦਰ ਕਰੋ। ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।



ਨੋਟ: ਕੈਥੇਟਰ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਜੇ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਠਹਿਰੋ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਕਰ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਫਿਰ 1.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (1/2 ਇੰਚ) ਕੈਥੇਟਰ ਹੋਰ ਅੰਦਰ ਕਰੋ।

14. ਮਸਾਨੇ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਟਾਇਲੈਟ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਨਿਕਲਣ ਦਿਓ।

15. ਜਦੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲਨਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ **ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ** ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਵੋ। (ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਨਾ ਡਿੱਗਣ)।

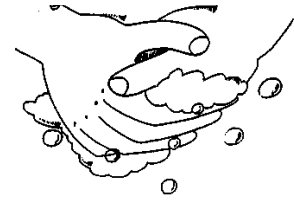
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਥੇਟਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੋ ਜੇ ਫਿਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਠਹਿਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਹੁਣ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਕੈਥੇਟਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਵੋ।

16. ਟਾਇਲੈਟ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

17. ਜੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਰਹਿੰਦ ਖੂਹੰਦ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਪਏ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਨਾਪ ਲਵੋ। ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲੈਟ ਵਿਚ ਖਾਲੀ ਕਰ ਕੇ ਠਾਇਲੈਟ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਚਲਾ ਦਿਓ। ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੋ।

18. ਕੈਥੇਟਰ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

19. ਜੇ ਹਰ ਵਾਰ ਨਵੇਂ ਕੈਥੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



20. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਵਿਚ ਖਰਾਬੀ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਕੇ ਨਵੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਆਮ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਵਿਚ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਨਾ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਆਮ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਵਿਚ ਕੈਥੇਟਰ ਦੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏ ਜਾਏ ਤਾਂ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
2. ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਸਿੱਕ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰ ਲਵੋ।
3. ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
4. ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
5. ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।
6. ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ।
7. ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
8. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
9. ਜਦੋਂ ਸੁੱਕ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਪ ਲੌਕ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।



ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਫ਼ਰ ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਸਫ਼ਰੀ ਕਿੱਟ ਬਣਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕਿੱਟ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣੀ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਪਲੌਕ ਬੈਗ, ਟਾਇਲੈਟਰੀ ਬੈਗ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਬੈਗ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੁੱਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਬੈਗ, ਬੈਕਪੈਕ, ਜਿਮ ਬੈਗ ਜਾਂ ਸੂਟਕੇਸ ਵਿਚ ਰੱਖ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਸਫ਼ਰ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਨਿਜੀ ਕੈਬੇਟਰ ਕਿੱਟ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੈਬੇਟਰ, ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਸਾਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਫ਼ਰੀ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - ਕੈਬੇਟਰ ਵੱਖਰੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗਾਂ ਵਿਚ - ਕੈਬੇਟਰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਪਲੌਕ ਬੈਗ - ਖੁਸ਼ਬੂ ਰਹਿਤ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਪੇਪਰ - ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਚਿਕਨਾਈ - ਮਾਸਕਿੰਗ ਟੇਪ (masking tape) - ਗਰੋਸਰੀ ਵਾਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ | <p>ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਇਸ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨੰਬਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ।</p> <p>ਜੇ ਵੱਖਰੇ ਪੈਕੇਜ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਕੈਬੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਲਈ 1 ਪੈਕੇਜ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਕਰ ਐਸੀ ਸਥਿੱਤੀ ਬਣ ਜਾਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੈਬੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੈਬੇਟਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੋਈ ਕਾਊਂਟਰ ਨਹੀਂ। ਤਾਂ ਐਸੇ ਸਮੇਂ ਕੈਬੇਟਰ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਟੇਪ ਨਾਲ ਟਾਇਲੈਟ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾ ਦਿਓ।</p> <p>ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਕੈਬੇਟਰ ਨੂੰ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਕੂੜੇ ਵਿਚ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੈਗ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿਓ।</p> |
|---|--|

ਚਿੱਤਰ (ਜਿੱਥੇ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ) ਸੇਂਟ ਜੋਸਿਫ਼ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਹਸਪਿਟਲ - ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਵਰਤੇ

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #265621 (May 2017) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

