

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

### ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲਣ ਲਈ

- ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਸੀਟ ਤੇ ਘਸੀਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਲਾਈਡਰ ਸੀਟ ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

### ਜਦੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਰਹੇ

- ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਕੱਪੜੇ ਸੁੱਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ 'ਨਮੀ ਰੋਕੂ' ('moisture barrier') ਲੋਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।
- ਟਾਇਲੈੱਟ ਦੀ ਆਮ ਅਕਸਰ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟਾਇਲੈੱਟ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਅਸਲ ਵਿਚ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਛੇ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਦਲ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

### ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੋ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਰੋ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ।

ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਵਰਜਸ਼ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਇਤਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲ ਫਿਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਬਦਲ ਸਕੋ।

### ਠੀਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਕਰੀਬਨ 6 ਕੱਪ (1.5 ਲਿਟਰ) ਤਰਲ ਪੀਓ (ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਪੀਣ ਲਈ ਨਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ)।
- ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਦੇ ਚਾਰੇ ਗਰੁੱਪ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ: ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ; ਮੀਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ; ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥ; ਅਤੇ ਅਨਾਜ।
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ, ਟਰਕੀ, ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਚੀਜ਼, ਗਿਰੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਬੀਜ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਟੋਫੂ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਾਰ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖਾਣੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

### ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਡਾਕਟਰ, ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਰਸ, ਨਰਸ, ਵਗੇਰਾ) ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਦ:

- ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ।
- ਜਦੋਂ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਮ ਭਾਰ ਘਟਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਪਤਲੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਜਿਹੀ ਹੈ।

### ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਦਿਨੇ ਜਾਂ ਰਾਤੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ 8-1-1 ਤੇ (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

- ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਸੁਆਲਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੁਆਲਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਦਵਾਈ ਸਬੰਧੀ ਸੁਆਲਾਂ ਲਈ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

130 ਜੁਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ। ਜੱਦ ਤੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਫੋਨ ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਫੋਟੋ:

- “ਵੀਲਚੇਅਰ ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਪੁਆਇੰਟ” ਪਰੋਵੀਡੈਂਸ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਅਪਣਾਇਆ
- ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਦਾ ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਫਰੇਜ਼ਰਹੈਲਥ ਦਾ ਹੈ

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

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

Catalogue #265540 (April 2017) Punjabi  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](mailto:patienteduc.fraserhealth.ca)

Punjabi

## ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ Keep Your Skin Healthy



ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ

 **fraserhealth**

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਇਹ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਮੜੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਹੈ।

## ਕਿਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ, ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਲਚੇਅਰ ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਦਰਦ, ਜ਼ਖ਼ਮ, ਅਧਰੰਗ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਰਹੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਨਾ ਰੋਕ ਸਕਣ ਕਾਰਨ
- ਖਾਣਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਨਹੀਂ
- ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ, ਜਾਂ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ
- ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ, ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਕਮੀ

## ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਜ਼ਖ਼ਮ ਕੀ ਹੈ?

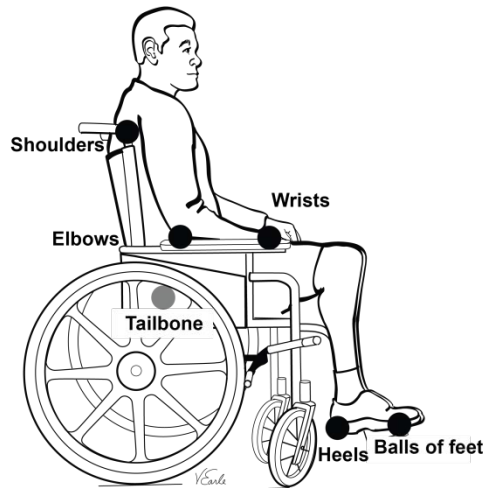
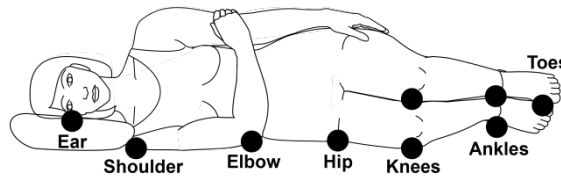
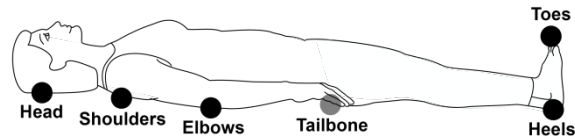
ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਜ਼ਖ਼ਮ (ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਫੋੜਾ, ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਅਲਸਰ ਜਾਂ ਬੈੱਡਸੋਰ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਥੱਲੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਜ਼ਖ਼ਮ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਬਾਅ ਰਹੇ। ਇਸ ਲਗਾਤਾਰ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ।

ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਰਗੜਿਆ ਜਾਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਗੱਦੇ ਨਾਲ (ਰਗੜ ਕਾਰਨ)
- ਕਿਸੇ ਸਖ਼ਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖਿਸਕਣ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਰਗੜ ਕੇ ਅੰਦਰੋਂ ਚੀਰੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਸ਼ੀਅਰ ਫੋਰਸ)।
- ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਮੀ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ
- ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਕਾਰਨ
- ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ

## ਚਮੜੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਆਮ ਥਾਵਾਂ



## ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ

- ਚਮੜੀ ਤੇ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਲਾਲ ਦਾਗ਼ ਦੇਖੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖੁਸ਼ਬੂ ਰਹਿਤ ਸਾਬਣ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰਗੜੋ।
- ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ। ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਲਾਲ ਦਾਗ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਰਗੜੋ।
- ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਨਮੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖੁਸ਼ਬੂ ਰਹਿਤ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਓ। ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਚਮੜੀ ਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪਾਊਡਰ ਨਾ ਲਗਾਓ ਜਿਵੇਂ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਪਈ ਭਾਨ/ਸਿਲਵਟ।

## ਜਦੋਂ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਲਚੇਅਰ ਤੇ ਹੋਵੋ

- ਹਰ ਸਮੇਂ ਠੀਕ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬੈਠੋ:
  - ਸਿਰ ਪੇਡੂ ਦੇ ਉੱਪਰ
  - ਚਿੱਤੜ ਅਤੇ ਗੋਡੇ 90° ਕੋਣ ਤੇ
  - ਪੈਰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ



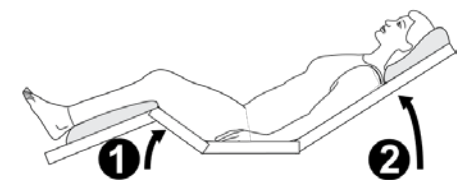
- ਹਰ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਬਦਲੋ।
- ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲੋ।
- ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗੱਦੀਆਂ ਵਰਤੋ (ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ)। ਬੈਠਣ ਲਈ ਡੋਨੱਟ ਵਰਗੀਆਂ ਗੋਲ ਗੱਦੀਆਂ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਹਿੱਲਣ ਲਈ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

## ਜਦੋਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋਵੋ

- ਆਪਣੇ ਥੱਲੇ ਘੱਟ ਚਾਦਰਾਂ ਵਰਤੋ-1 ਚਾਦਰ ਕਾਫੀ ਹੈ।
- ਹਰ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰੋ।
- ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲੋ।
- ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹੋ ਕੇ ਲੇਟੋ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਚਿੱਤੜ 30° ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕੇ ਰਹਿਣ।



- ਜੇ ਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਸਮੇਂ ਹੀ ਸਿਰਫ਼ ਪਲੰਘ ਦਾ ਸਿਰਾ 30° ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚਾ ਕਰੋ।
- ਪਲੰਘ ਦਾ ਸਿਰਾ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਉੱਚਾ ਕਰੋ।



- ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਅੱਡੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਰੱਖੋ, ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਗੱਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ। ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਸਿਰ੍ਹਾਣਾ, ਛੋਟੀ ਗੱਦੀ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਅੱਡੀ ਵਾਲੇ ਬੂਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।