

ਨਮੂਨੀਏ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ-ਰਾਹ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਰੋਕਖਾਮ ਕਰੋ

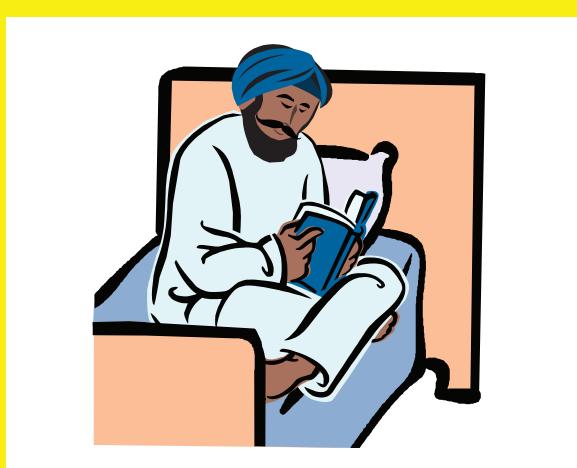


ਬੈਂਡ ਦੇ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ 30 ਡਿਗਰੀ 'ਤੇ ਅਤੇ
ਪੈਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ 15 ਡਿਗਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ,
ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

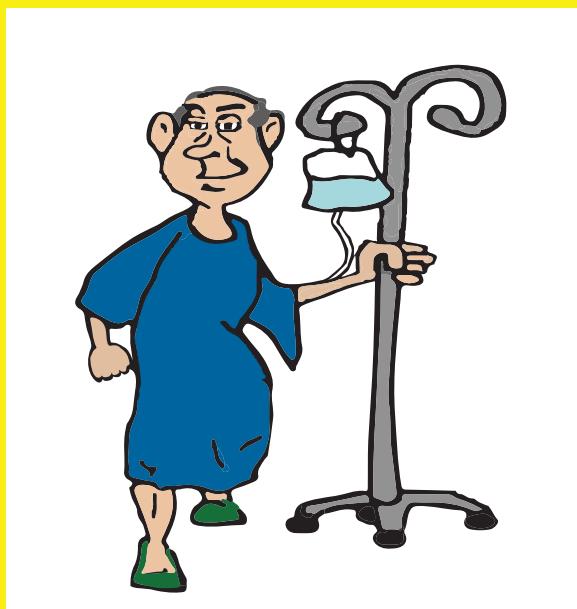


ਹਰ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਵਾਰ ਡੂੰਘੇ
ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਖੰਘੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਸੈਨਟਿਵ ਸਪਾਈਰੋਮੀਟਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ
ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋਵੇ ਉੱਨੀ
ਛੇਤੀ ਬੈਂਡ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਬੈਠੋ।
ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਰਮੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਬੈਂਡ ਉੱਤੇ ਬੈਠੋ।



ਹਰ ਰੋਜ਼ 1 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ ਤੁਰੋ।

ਜੇ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਉੱਠ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਰਦ ਦੀ
ਦਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਯੂਰੀਨਰ ਕੈਬੇਟਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ
ਲਈ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।



ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਤੋਂ 4 ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਅਤੇ
ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਫਾਈ
ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।