

ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ Urinary Catheter Care

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੈ (ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜਿਹੜਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਹੈ)। We have arranged for you to see an urologist.

ਡਾਕਟਰ / Doctor: _____

ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ / Appointment: _____

ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਈ ਨਾਲੀ ਇਕ ਜਰਾਸੀਮ ਮੁਕਤ (ਜਾਂ ਸਟੇਰਿਲ) ਟਿਊਬ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਯੂਰੀਥਰਾ (ਮੂਤਰ-ਮਾਰਗ) ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟਿਊਬ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕੱਢਦੀ ਹੈ। ਟਿਊਬ ਦੇ ਇਕ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਲੱਗਾ ਛੋਟਾ ਗੁਬਾਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿਚ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਯੂਰੀਥਰਾ (sounds like yer-ee-thra) ਛੋਟੀ ਟਿਊਬ ਜਿਹੜੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਲੈਡਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

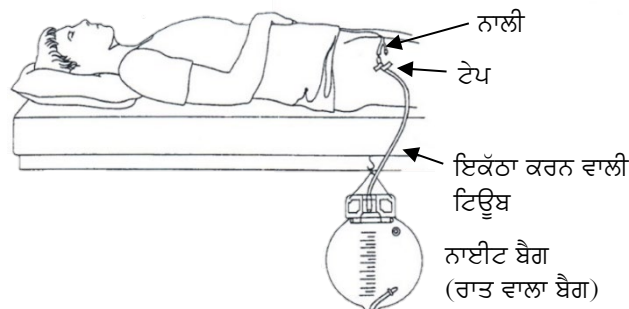
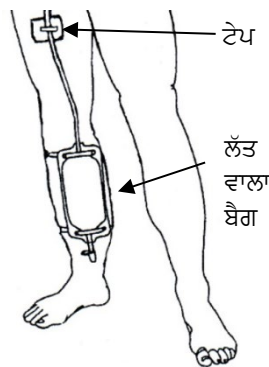
ਬਲੈਡਰ (sounds like blah-der) ਇਹ ਪੋਲਾ ਅੰਗ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਸਾਂਭਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲ ਸਕੇ।

ਪਿਸ਼ਾਬ (sounds like yer-in) ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਲੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਤਰਲ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਪੀਅ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਲੀ (ਕੈਥਟਰ) ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟਿਊਬ ਡਰੇਨੇਜ ਬੈਗ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਲੱਤ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਦਾ, ਲੱਤ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਤਸਵੀਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਏ ਮੁਤਾਬਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟਰੈਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਖ ਨਾਲ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰਾਤ ਨੂੰ, ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਡਰੇਨੇਜ ਬੈਗ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਾਈਟ ਬੈਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਜਾਉ ਜੇ:

- ਡਰੇਨੇਜ ਬੈਗ ਵਿਚ 4 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੈਡਰ (ਮਸਾਨਾ) ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਗੰਧਲਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਖੂਨ ਵਾਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਗਤਲੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਦਾ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਾਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਲਾਲ, ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਦੁਖਦੀ ਹੈ।
- ਨਾਲੀ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਪਾਕ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਾਲੀ ਦੁਆਲੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ) ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ 38.5° ਸੀ (101.3° ਐੱਫ) ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।


ਆਪਣਾ ਬਲੈਡਰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ

ਹਰ ਰੋਜ਼ 8 ਤੋਂ 10 ਕੱਪ (2 ਤੋਂ 2.5 ਲੀਟਰ) ਤਰਲ ਪੀਉ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ)। ਪਾਣੀ ਤਰਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ, ਪਰ ਹੋਰ ਤਰਲਾਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ, ਜੂਸ, ਸੂਪ, ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਾਲੀ, ਟਿਊਬ, ਜਾਂ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਰੇਨੇਜ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਹੈ।

ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨ  ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਨਾਲੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ

ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਦਾ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਨਾਲੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਹਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਸਦਾ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਈ ਨਾਲੀ ਲੱਗੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਵਰ ਲਉ। ਟੱਬ ਵਿਚ ਬਹਿ ਕੇ ਨਾ ਨਹਾਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਲੀ ਲੱਗੀ 'ਤੇ ਬਹਿ ਕੇ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਨਾਈਟ ਬੈਗ ਲਾਉ। ਆਪਣੇ ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਨਾ ਲਉ ਕਿਉਂਕਿ ਤਣੀਆਂ ਗਿੱਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਈਟ ਬੈਗ ਦੇ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਨਾ ਜਾਂ ਝਟਕਾ ਨਾ ਮਾਰੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਨਾਲੀ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਰੇਨੇਜ ਬੈਗ ਨਾਲੀ ਨਾਲ ਧੂਹ ਜਾਂ ਖਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਟਿਸੂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਪੱਟ ਨਾਲ ਟੇਪ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।


ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਵਲ ਨਹੀਂ ਪਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਪਏ ਵਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।


ਡਰੇਨੇਜ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸਦਾ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। ਫਰਸ਼ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਈਟ ਬੈਗ ਦੇ ਲੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਲਈ, ਨਾਈਟ ਬੈਗ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਸਾਫ ਬਾਲਟੀ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

ਡਰੇਨੇਜ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ*

 ਸਟੋਪਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।


- ਸਾਰੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਟੋਆਇਲਟ ਵਿਚ ਵਹਾਉ।
- ਡਰੇਨ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਲੱਗਣ ਨਾ ਦਿਉ। ਜੇ ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਤੂੰਬੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।

 ਸਟੋਪਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।


 *ਲੱਤ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਹਰ 3 ਤੋਂ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖਾਲੀ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਭਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਖਾਲੀ ਕਰੋ।


ਡਰੇਨੇਜ ਬੈਗ ਬਦਲਣ ਲਈ

ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਤੋਂ ਰਾਤ ਵਾਲੇ ਡਰੇਨੇਜ ਬੈਗ 'ਤੇ ਬਦਲਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੀ ਸਪਲਾਈ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ: ਨਾਈਟ ਬੈਗ, ਟੇਪ, ਅਲਕੋਹਲ ਸਵੈਬਜ਼ (ਤੂੰਬੇ)।
-  ਆਪਣਾ ਲੱਤ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਖਾਲੀ ਕਰੋ।
- ਲੱਤ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਨਾਲੀ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ।
- ਨਾਈਟ ਬੈਗ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਉਪਰਲਾ ਰੱਖਿਅਕ ਢੱਕਣ ਲਾਹੋ। ਇਹ ਢੱਕਣ ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਬੈਗ 'ਤੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਰੱਖੋ।
- ਨਾਲੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਏ ਬਿਨਾਂ, ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਨਾਈਟ ਬੈਗ ਨਾਲ ਜੋੜੋ।
- ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਬੈਂਡ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਟੇਪ ਕਰੋ। ਨਾਈਟ ਬੈਗ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਬੈਲਟ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹਾਊਸਕੋਟ ਦੀ ਬੈਲਟ ਨਾਲ ਟੰਗੇ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬੈਂਡ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਰਾਤ ਦੇ ਡਰੇਨੇਜ ਬੈਗ ਤੋਂ ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਬੈਗ 'ਤੇ ਬਦਲਣ ਲਈ:

 ਨਾਈਟ ਬੈਗ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਉਪਰਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

 ਨਾਈਟ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਡਰੇਨੇਜ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ



ਬੈਗ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ।

- ਬੈਗ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਬੈਗ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲਾ ਟੱਬ ਹੈ।
- ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਇਕ ਛੋਟੀ ਕੀਪ (ਫਨਲ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਬੈਗ ਵਿਚ ¼ ਕੱਪ (50 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਚਿੱਟਾ ਸਿਰਕਾ ਅਤੇ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਪਾਣੀ ਪਾਉ।
- ਬੈਗ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਿਲਾਉ।
- ਬੈਗ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਕਰੋ।
- ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦੇਣ ਲਈ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।
- ਕੋਨੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਤੂੰਬੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ।



ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਿਅਕ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਤੂੰਬੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਲਦਵੇਂ ਬੈਗ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ
- ਆਪਣੇ ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ ਤੋਂ
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ ਤੋਂ
1-800-314-0999 'ਤੇ ਜਾਂ
fraserhealth.ca/virtualcare 'ਤੇ
ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਕਰਕੇ
ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ,
ਹਰ ਰੋਜ਼
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ - 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 7-1-1), ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਉ।

