

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

## ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ (ਬਾਲਗ)

### Vomiting or Diarrhea (Adult)

#### ਉਲਟੀਆਂ

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਣ ਹੈ ਢਿੱਡ ਦਾ ਵਾਇਰਸ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗਲਤੀ ਨਾਲ 'ਢਿੱਡ ਦਾ ਫਲੂ' ਆਖਦੇ ਹਨ - ਅਸਲੀ ਫਲੂ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ)।

#### ਘਰ 'ਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

- **ਅਰਾਮ** - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਹੀਂ ਘਟਾਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਹਾਈਡ੍ਰੇਟਿਡ ਰਹੋ** - ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ, ਸਾਦਾ ਜਿੰਜਰ ਏਲ (ਬਿਨਾ ਸ਼ੈਂਡੇ ਵਾਲੀ), ਬ੍ਰੈਥ, ਬਿਨਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਜੂਸ, ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਚਾਹ।
- ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਘੁੱਟ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਭਰਦੇ ਰਹੋ। ਪੂਰਾ ਗਲਾਸ ਇੱਕੋ ਵਾਰ 'ਚ ਨਾ ਪਿਉ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚੇਗਾ।
- **ਉਲਟੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟੇ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਢਿੱਕਾ ਖਾਣਾ ਖਾਉ।** ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਚ ਸੌਖਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਡਾ ਕ੍ਰੈਕਰ, ਸਾਦਾ ਟੋਸਟ, ਅਤੇ ਜੈਲੇਟੀਨ ਡਿਜ਼ਰਟਸ

(ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਲ-ਓ). ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖਾਣੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖਾ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਫੋਰ ਸੀਰੀਅਲ, ਸਾਦਾ ਚੌਲ, ਨੂਡਲ, ਸੂਪ, ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

- ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਖਾਣੇ ਨਾ ਖਾਉ।
- **ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਹਿਦਾਇਤ ਮੁਤਾਬਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲਉ।**

ਉਲਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੰਦਰਾਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

#### ਦਸਤ

ਦਸਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 2-3 ਦਿਨ ਹੀ ਚਲਦੇ ਹਨ ਲੇਕਿਨ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਸਤ ਕਿਸ ਕਾਰਣ ਲਗੇ।

ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#### ਘਰ 'ਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਉਲਟੀਆਂ ਲਈ ਦੱਸੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸੂਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ।

- **ਅਰਾਮ।**
- **ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਰਹੋ।**

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

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ 'ਚ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਓਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈਲਥ ਕੇਯਰ ਟੀਮ ਨੇ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।

- ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟੇ ਤਕ ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਫਿੱਕਾ ਖਾਣਾ ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਖਾਉ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਚ ਸੌਖਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ। (ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)।

ਕੁਝ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਸਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ:

- ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਉ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਅਤੇ ਦਹੀਂ)।
  - ਜਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਨਾ ਖਾਉ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਫਲ, ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ)।
  - ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਖਾਣੇ ਨਾ ਖਾਉ।
  - ਕਾਫੀ, ਕੋਲਾ, ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪਿਉ।
- ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ। ਪਖਾਨਾ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 45 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਤੌਲੀਆ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰਣ ਦਿਉ।

ਕਦੋਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਲਟੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਪਿਸੀ ਹੋਈ ਕਾਫੀ ਵਾਂਗ ਦਿਖਦੀ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਹੈ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਦੀ ਪੀੜ ਹਟ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰੀ ਸਿਰਦਰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਧੌਣ ਕਰੜੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਸਿਰਦਰਦ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।
- ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹਨ:
  - ਸੁੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮੂੰਹ
  - ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹਾ ਪੀਲਾ ਪਿਸ਼ਾਬ
  - ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਆਉਣਾ
  - ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
  - ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਹਨੇਰਾ ਛਾ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ 38-5 ਸੀ (101.3 ਐਫ਼) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਸਤ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ 'ਚ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਕਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੁੱਕ ਵਾਂਗ ਦਿਖਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਨਣ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ 8-1-1 (ਜਾਂ 7-1-1 ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ) ਜਾਂ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਜਾਓ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)