

# ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪਲੈਨ (ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ)

## Your Medication Plan for Sick Days (for Patients and Families)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦੇ (ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹੋਣ), ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਜਿਹੇ ਗੰਠ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਸਤੇ ਲਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ ਵਾਰਫਿਰੀਨ (warfarin) ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਇਸ ਪਲੈਨ ਤੇ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।** ਇਹ ਪਲੈਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਦਿਸਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਮਿਲੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਗਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ ਬੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕਲ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਨੂੰ 811 ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ 24/7 ਫੋਨ ਕਰੋ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਨਾ ਪੀ ਸਕੋ ਤਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਤਰਲ ਪੀਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਆਮ ਵਰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦੇਵੇ ਤਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ:**

- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ: \_\_\_\_\_
- ਵਾਟਰ ਪਿਲਜ਼ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ): \_\_\_\_\_
- ਸੋਜਸ਼ ਵਿਰੁੱਧ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਆਈਬੁਫੇਨ (ਐਡਵਿਲ), ਨੈਪ੍ਰੋਕਸੀਨ): \_\_\_\_\_  
ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (ਟੈਲੀਨੋਲ) ਠੀਕ ਹੈ।
- ਹੋਰ:

**ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਗਰ ਹੈ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿਚ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਜਾਂ 20 ਮਿਲੀ ਲੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜੂਸ ਦਾ ਡੱਬਾ), ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਖੂਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸੂਗਰ ਦੇ ਲੱਛਣ (ਹਾਈਪੋਗਲੀਸੇਮੀਆ) ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ:**

- ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰੋ: \_\_\_\_\_
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਆਮ ਵਰਗਾ ਖਾਣ ਲੱਗ ਜਾਓ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਡਾਕਟਰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ ਤਾਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਛੱਡ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੀ ਸੂਗਰ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੋਲੀਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਲਿਖਤੀ ਪਲੈਨ ਲਵੋ।

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰਫਿਰੀਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ: ਜਿੰਨਾ ਆਮ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ; ਜਾਂ 3 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਦਸਤ/ ਪਾਣੀ ਜਿਹੀ ਟੱਟੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਸਤ ਵੀ ਲੱਗੇ ਹਨ:**

- ਉਸ ਦਿਨ ਵਾਰਫਿਰੀਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਲਵੋ।
- ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਰਫਿਰੀਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।
- 3 ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਆਪਣਾ (ਖੂਨ ਜੰਮਣ ਦਾ ਨੰਬਰ) INR ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਓ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ (ਫਰਵਰੀ 2018) BA.505.S53 ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਅਨਕੂਲ ਕੀਤਾ: ਰਿਚਮੰਡ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਪਰੀਵੇਂਟੇਬਲ ਐਡਵਰਸ ਡਰੱਗ ਈਵੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਰਿਚਮੰਡ ਹਸਪਤਾਲ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਖੋਜ ਸੰਸਥਾ ਇੰਨੋਵੇਸ਼ਨ & ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਸ਼ਨ ਰੀਸਰਚ ਅਵਾਰਡ 2016 ਨਵੰਬਰ 2017। ਡਿਬੇਟ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਅਨਕੂਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।