ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ

Lowering Your Risk for a Surgical Infection

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲ, ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਨਵਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਜਰਾਸੀਮਾਂ) ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਘੋਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਵਿਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੀਰੇ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ:
Preparing your Skin:

- ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ, ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡੀਨ ਗਲੂਕੋਨੇਟ (ਸੀ ਐੱਚ ਜੀ) ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਘੋਲ ਨਾਲ ਤਰ ਕੀਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਇਹ ਸਫਾਈ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ **"ਸੇਜ" ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਬੌਡੀ ਕਲੈਂਜ਼ਰ (2% ਕਲੋਰੋਹੈਕਸੀਡੀਨ ਗਲੂਕੋਨੇਟ)** ਦਾ ਇਕ ਪੈਕੇਜ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ, ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਪੈਕੇਜ ਦੇਵੇਗੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਬੌਡੀ ਕਲੈਂਜ਼ਰ ਉਸ ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀ ਨਰਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਰਾਤ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ:
Preparing your skin the night before surgery:

ਨੋਟ: ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।

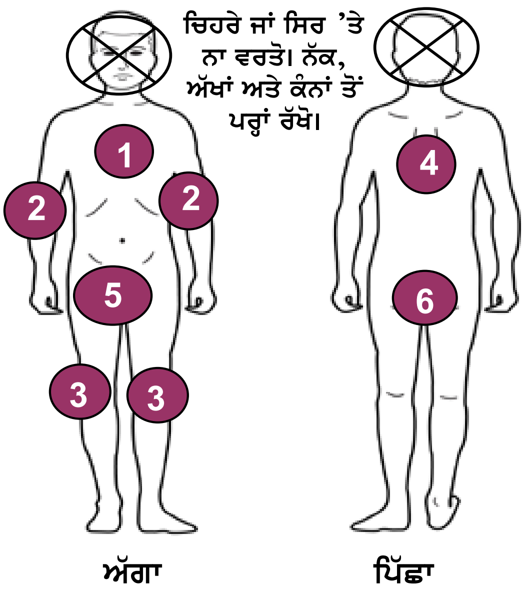
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਲਈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਲਈ ਰੇਜ਼ਰ ਬਲੇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ **ਨਾ ਕਰੋ**, ਜਿਸ ਵਿਚ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਕੱਛਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ **ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ** ਰੇਜ਼ਰ ਵਰਤਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸ਼ਾਵਰ ਲਉ ਜਾਂ ਨਹਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਲਾਉ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ "ਸੇਜ" ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, **ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਘੰਟਾ ਉਡੀਕ ਕਰੋ**।
- ਚਮੜੀ ਨੂੰ "ਸੇਜ" ਦੇ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ (ਵਾਈਪਸ) ਦੇ ਇਕ ਪੈਕੇਜ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਕੱਪੜਾ ਵਰਤੋ। ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਫੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤਸਵੀਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਏ ਗਏ 1 ਤੋਂ 6 ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪੈਕੇਜ ਵਿਚਲੇ **ਸਾਰੇ 6 ਕੱਪੜੇ ਵਰਤੋ**।
- ਇਸ ਵਸਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨਾਂ, ਮੂੰਹ, ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ "ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਿੱਸੇ" ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਨਾਲ **ਨਾ ਲੱਗਣ** ਦਿਉ। ਪਾਟੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਖੁਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖਮਾਂ 'ਤੇ **ਨਾ ਲਗਾਉ। ਜੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਣ ਹੋਵੇ (ਰੈਸ਼, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਜ, ਡੰਗ, ਲਾਲੀ) ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ, ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।**
- **ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਤੋਂ ਕੂਹਣੀ ਤੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ ਚਵਾਨੀ ਦੇ ਅਕਾਰ ਜਿੰਨੀ ਥਾਂ 'ਤੇ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਲਗਾ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਟੈੱਸਟ ਕਰਕੇ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ 1 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਲਗਾਉ।**

- ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਉ। ਧੋਵੋ ਨਾ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਨਾ ਲਾਹੋ। ਕਈ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦਾ "ਗਿੱਲਾ" ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਾਫ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ।
- ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਗਾਰਬੇਜ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿਉ। **ਟੌਆਇਲਿਟ ਵਿਚ ਫਲੱਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ**। ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਰੈਪਿੰਗ ਰੀਸਾਇਕਲ ਹੋਣ ਯੋਗ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਲੋਸ਼ਨ, ਮੌਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਮੇਕਅੱਪ **ਨਾ ਲਗਾਉ**।
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਰਾਤ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਵਰ ਨਾ ਲਉ ਜਾਂ **ਨਹਾਉ ਨਾ**।

ਪੈਕੇਜ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ: ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਉਪਰਲਾ ਲੇਬਲ ਲਾਹ ਦਿਉ।

ਅੱਗੇ ਲਿਖੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

1. ਆਪਣੀ **ਧੌਣ**, **ਛਾਤੀ** ਅਤੇ **ਢਿੱਡ** ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ।
2. ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪੋਟਿਆਂ 'ਤੇ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ **ਦੋਨਾਂ ਬਾਂਹਾਂ** ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ। ਕੱਛਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂੰਝਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
3. ਪੱਟਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ **ਦੋਨਾਂ ਲੱਤਾਂ** ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ। ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂੰਝਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
4. ਆਪਣੀ ਧੌਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਲੱਕ ਤੱਕ ਆਪਣੀ **ਪਿੱਠ** ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
5. ਆਪਣੇ **ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਚੂਲੇ** ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਚੱਡਿਆਂ ਨੂੰ। **ਚੱਡਿਆਂ** ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ। ਅੰਦਰਲੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਿੱਸੇ (ਯੋਨੀ ਦੇ ਬੁਲ੍ਹ, ਯੋਨੀ, ਮੂਤਰ-ਮਾਰਗ ਜਾਂ ਲਿੰਗ) ਨੂੰ **ਨਾ ਪੂੰਝੋ**।
6. **ਚਿੱਤੜਾਂ** ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ।



ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ: http://www.sageproductsglobal.com/en/abc.cfm

ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
Preparing your Nose

ਐੱਮ ਆਰ ਐੱਸ ਏਡ™ ਇਕ ਫੋਟੋਡਿਸਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਜਰਾਸੀਮਾਂ) ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। "ਸੇਜ" ਬੌਡੀ ਕੱਪੜੇ (ਵਾਈਪਸ) ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਇਹ ਇਲਾਜ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇਲਾਜ ਇਕ ਸਵੈਬ (ਫੰਬੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਇਕ ਖਾਸ ਨੀਲਾ ਤਰਲ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਰੀਂ ਪਾਸੀਂ ਫੇਰਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਨੀਲਾ ਤਰਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਵਿਚਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਨੱਕ ਵਿਚ ਲਾਲ ਲਾਈਟ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਲਾਲ ਲਾਈਟ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੀਲਾ ਤਰਲ ਇਕ ਕੈਮੀਕਲ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਵਿਚਲਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੰਬਾ ਫੇਰਨ ਦੌਰਾਨ, ਕੁਤਕੁਤੀਆਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲਾਈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ, http://vch.eduhealth.ca 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ phem@vch.ca 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੈਟਾਲੌਗ ਨੰਬਰ ED.100.P741.PU ਦੱਸੋ।

© ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ, ਨਵੰਬਰ 2014

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।
www.vch.ca