

# ਹੈਮੋਡਿਆਲਿਸਿਸ ਨਾਲੀ ਲੱਗਿਆਂ ਨਹਾਉਣਾ

## SHOWERING WITH A HEMODIALYSIS CATHETER



ਆਪਣੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖੋ।

ਨਹਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟੱਬ ਵਿਚ ਨਹਾਉਣਾ ਹੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਵਰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੀ ਲੱਗੀ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਜਿੱਥੇ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਉਹ ਜਖ਼ਮ ਪੂਰਾ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਨਾਲੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲਾਗ ਵਗੈਰਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ।

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਸੱਚ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਟੱਬ ਵਿਚ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਹੀ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੈਮੋਡਿਆਲਿਸਿਸ ਨਾਲੀ ਲੱਗਿਆਂ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ:

1. ਹੈਮੋਡਿਆਲਿਸਿਸ ਲਈ ਆਉਣ ਤੋਂ ਇਕਦਮ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹਾਉਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ।
2. ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
3. ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਵੜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:
  - ੳ. ਪੱਕਾ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਨਾਲੀ ਦੀਆਂ ਟੋਪੀਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ।
  - ਅ. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਲੀ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਉਹ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਦੋਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਢੱਕੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ (ਟੇਗਾਡਰਮ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ) ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਉ।
  - ੲ. ਪੱਟੀ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਲਪੇਟ ਲਉ। ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਟੋਪ ਨਾਲ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੋਪ ਦਿਉ।
    - ਪਲਾਸਟਿਕ ਲਪੇਟਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਵਰ ਕੈਪ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲਵੋ; ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ [www.korshield.com](http://www.korshield.com) ਦੇਖੋ। ਆਨਲਾਇਨ ਜਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਆਰਡਰ ਕਰੋ 1-888-822-4695।

4. ਜਦੋਂ ਨਹਾ ਰਹੇ ਹੋ:

- ੳ. ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਹੱਥ ਵਿਚ ਸ਼ਾਵਰ ਫੜ ਕੇ ਨਹਾਉ।
- ਅ. ਸ਼ਾਵਰ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਨਾਲੀ ਵੱਲ ਸਿੱਧਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਉ।

5. ਜਦੋਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਗਏ:

- ੳ. ਉੱਪਰ ਲਪੇਟੀ ਪਲਾਸਟਿਕ/ਸ਼ਾਵਰ ਕੈਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੋਲਾ ਪੋਲਾ ਲਾ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਉ। ਫਿਰ ਲਪੇਟੀ ਪਲਾਸਟਿਕ/ਸ਼ਾਵਰ ਕੈਪ ਲਾਹੋ।
- ਅ. ਫਿਰ ਬਾਕੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸੁਕਾਉ।

6. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟੀ ਲੱਥ ਗਈ ਜਾਂ ਗਿੱਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋ ਕੇ ਬਾਕੀ ਬਚਦੀ ਪੱਟੀ ਲਾਹ ਦਿਉ। ਸਾਫ਼, ਖੁਸ਼ਕ 4X4 ਦਾ ਪੈਡ ਰੱਖ ਕੇ ਉੱਤੇ ਟੋਪ ਲਾ ਦਿਉ। ਸਹੀ ਪੱਟੀ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਡਿਆਲਿਸਿਸ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਉ।

7. ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਡਿਆਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਨਾਲੀ ਲਾਗੇ ਲਾਲੀ, ਸੇਕ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੈ।
- ਨਾਲੀ ਦੁਆਲੇ ਪੀਕ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਨਾਲੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਧੌਣ ਦੁਆਲੇ ਸੋਜ਼ ਦਿਸਦੀ ਜਾਂ ਖੁਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉੱਪਰਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਨਾਲੀ ਲੰਬੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਬੀ ਸੀ ਰੀਨਲ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਵੀ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: [www.bcrenalagency.ca](http://www.bcrenalagency.ca)

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਖਿਆ/ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।



ਬੀ ਸੀ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਰੀਨਲ ਏਜੰਸੀ (BC Provincial Renal Agency)  
700-1380 Burrard Street  
Vancouver, BC  
V6Z 2H3 Canada

ਫੋਨ: 604-875-7340

ਈਮੇਲ: [bcpra@bcpra.ca](mailto:bcpra@bcpra.ca)

ਵੈੱਬ: [BCRenalAgency.ca](http://BCRenalAgency.ca)

