



# ਆਪਣੇ ਫਿਸਟੂਲਾ ਜਾਂ ਗ੍ਰਾਫਟ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ Care of your Fistula or Graft

## ਚਲੋ!



ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨਾੜ ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਈ ਅਤੇ ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:

ਜਿਹੜੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੂਈਆਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਫੜੋ।

ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਚੁਫੇਰੇ ਟੇਪ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ 4-6 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪੱਟੀ ਹਟਾ ਦਿਓ।

ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਸਟੂਲਾ ਜਾਂ ਗ੍ਰਾਫਟ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਉੱਪਰ ਦਬਾਅ ਪਾਓ। ਜੇ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ ਤਾਂ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

## ਸਾਵਧਾਨ!



ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਲੈਣ, ਆਈ.ਵੀ. ਲਗਾਉਣ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਖੂਨ ਕੱਢਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ।

ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਖੁਰਚਣ ਜਾਂ ਉਸ ਉੱਪਰਲੇ ਖਰਿੰਢ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਰੁਕੋ!



ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਨੈਫ਼ਰਾਲੋਜਿਸਟ) ਜਾਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ...

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਲਾਲੀ, ਨਿੱਘ, ਸੋਜ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਰਿਸਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।