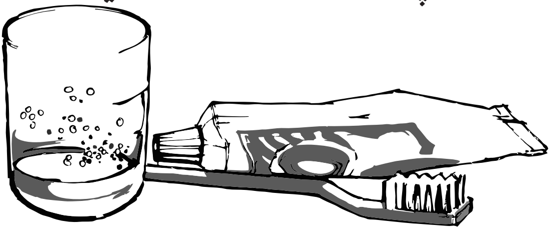
نئے داخل ھونے والے مریضوں کیلئے ھدایات

PATIENT EDUCATION SERIES

2013

منہ کی احتیاط

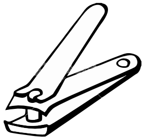
- ☆ آدھا لیٹر ابلے ہوئے نیم گرم پانی میں ایک چائے کا چمچ نمک ڈال کر یا Normal Saline کی ڈرپ سے دن میں آٹھ سے دس مرتبہ کلی کریں
- ☆ ماؤتھ واش (Chlorhexidine Mouth Wash) سے روزانہ تین مرتبہ کلی کریں۔
- ☆ خون میں سفید خلیئے (WBC) کم ہونے کی صورت میں Nystatin Drops کے ایک ڈراپر کو منہ میں تین منٹ ہلائیں اور پھر پی جائیں۔ اس عمل کے بعد 15 منٹ تک کوئی چیز نہ کھائیں یہ عمل دن میں تین مرتبہ دہرائیں۔
- ☆ زیادہ سے زیادہ پانی اور مشروب پیئں تا کہ آپ کا منہ خشکی سے بچا رہے۔
- ☆ دن میں دو سے تین مرتبہ نرم ٹوتھ برش سے آہستہ آہستہ دانت صاف کریں۔ مسوڑھوں سے خون آنے کی صورت میں انگلی پر ٹوتھ پیسٹ لگا کر دانتوں کی صفائی کریں۔



- ☆ دانتوں کی کسی بھی تکلیف کے علاج سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ کریں۔

جلد کی احتیاط

- ☆ روزانہ نیم گرم پانی سے نہائیں۔
- ☆ جلد پر خشکی کی صورت میں زیتون کا تیل یا لوشن استعمال کریں۔
- ☆ ہر کام کرنے سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح صابن سے دھوئیں۔
- ☆ ناخن باقاعدگی سے کاٹیں اور صاف کریں۔
- ☆ ہمیشہ صاف ستھرے کپڑے پہنیں۔
- ☆ خون میں سفید خلیئوں کی کمی کی صورت میں بالوں کی صفائی کیلئے اُسترا اور بلیڈ ہرگز استعمال نہ کریں۔



بالوں کی احتیاط

- ☆ ہفتے میں دو سے تین مرتبہ شیمپو استعمال کریں۔
- ☆ بالوں میں آہستہ آہستہ کنگھی / برش کریں۔

☆ بال باندھنے کیلئے ربڑ بینڈ کی بجائے ربّن استعمال کریں۔

☆ بال رنگنے کیلئے نقصان دہ کیمیکل اجزاء والے ہیئر کلر استعمال نہ کریں۔

☆ بال جھڑنے کی صورت میں سر کو ڈھانپنے کیلئے سوتی کپڑے کی ٹوپی یا اسکارف استعمال کریں۔

بیت الخلاء استعمال کرنے کی ہدایات

آپ سے گزارش ہے کہ براہ کرم کموڈ، واش بیسن اور گندے پانی کی نکاسی کی نالیوں میں کسی بھی قسم کا کاغذ، پلاسٹک بیگ، ٹائلٹ/ٹشو پیپر، کپڑا، پٹیاں بچوں کے استعمال شدہ پیمپرز اور دیگر اشیاء ہرگز نہ ڈالیں۔ اس سے نہ صرف نکاسی کا پورا سسٹم بند ہو جاتا ہے بلکہ آپ کے اور دیگر مریضوں کیلئے خطرناک بھی ثابت ہوسکتا ہے۔ کیونکہ بند

نکاسی کے سسٹم کی وجہ سے پورا کمرہ/ہسپتال زہریلے جراثیم کی آماجگاہ بن جاتے ہیں۔ جسکی وجہ سے آپ کو اور دیگر مریضوں کی جان کو خطرہ لاحق ہوسکتا ہے۔ احتیاط کیجئے اور مندرجہ ذیل ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔

☆ کموڈ استعمال کرنے سے پہلے شلوار یا پاجامہ اتار کر لٹکا دیجیے۔

☆ کموڈ کے اوپر بیٹھنے سے پہلے پلاسٹک سیٹ کو ر کو ٹیشو پیپر سے اچھی طرح صاف کرلیں۔

☆ کموڈ پر جس طرح کرسی پر بیٹھتے ہیں اسطرح بیٹھیں۔ کموڈ سیٹ پر پاؤں کے بَل ہرگز نہ بیٹھیں۔

☆ کموڈ کے اندر کپڑا، لفافے، روئی وغیرہ ہرگز نہ ڈالیں یہ کموڈ کو بلاک کردیں گے۔

☆ کموڈ استعمال کے بعد فلش کردیں۔

☆ پیشاب کرنے کے بعد جائے حاجت کو اچھی طرح صاف کریں۔ پہلے پیشاب والی جگہ اور پھر پاخانہ کی جگہ دھوئیں۔

☆ واش روم سے نکلنے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔

☆ بیت الخلا کو صاف ستھری اور خشک حالت میں رکھیں تاکہ باقی تمام مریضوں کو تکلیف نہ ہو۔

This booklet is part of series of
Patient Education Programme

by

Armed Forces Bone Marrow Transplant Centre / National Institute of Blood & Marrow Transplant (AFBMTC/NIBMT)

Rawalpindi Pakistan