ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਇਹ ਤਰਲਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਥੁੱਕ, ਬਲਗ਼ਮ, ਖੂਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ (ਪਿਸ਼ਾਬ), ਟੱਟੀ (ਪੂਪ), ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜੇਕਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ। ਇਹ ਹੈਂਡਆਉਟ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹਰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ **ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ** ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਓਰਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਓ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਆਖ਼ਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੇਧਾਂ

- ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਖ਼ੁਦ ਨਿਪਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਗੰਦਗੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾ ਦਿਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ 2 ਜੋੜੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਲਈ ਬੇਸਿਨ। ਮੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਫਟੇ ਹੋਏ ਦਸਤਾਨੇ ਨਾ ਪਾਓ।

- ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਤਰਫ਼ ਉਤਾਰੋ - ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਲਬੰਦ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਦਸਤਾਨੇ ਲਾਹੁਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬੁਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਗ਼ੁਸਲਖ਼ਾਨੇ ਵਿੱਚ

- ਗ਼ੁਸਲਖ਼ਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬੁਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨਾ ਛੂਹੋ।

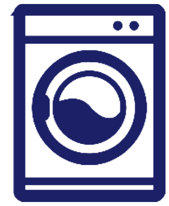
- ਜੇ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੁਦ ਦੇ ਗ਼ੁਸਲਖ਼ਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੁਦ ਦੇ ਗ਼ੁਸਲਖ਼ਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟਾੱਇਲਟ ਦੀ ਸੀਟ ਅਤੇ ਰਿਮ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ। ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬੁਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਟਾੱਇਲਟ ਅਤੇ ਗ਼ੁਸਲਖ਼ਾਨੇ ਦਾ ਫ਼ਰਸ਼ ਧੋਵੋ।

- ਛਿੜਕਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਟਾੱਇਲਟ 'ਤੇ ਬੈਠੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਪੂਪ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

- ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਫ਼ਲੱਸ਼ ਦੋ ਵਾਰੀ ਚਲਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟਾੱਇਲਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗੰਦਗੀ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ।

© University Hospitals; 7/24

ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਗੰਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ



- ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਗੰਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਵਾੱਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਗੰਦੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸੀਲਬੰਦ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਵਸਤੂਆਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੈਗ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

- ਗੰਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਕਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਵੋ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਗੰਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਪਾਓ। ਬਲੀਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗੰਦੇ ਕਪੜਿਆਂ (ਸਮਾਨ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਦੇ 2 ਜੋੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੰਦੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੰਦੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।

ਕਲੀਨ ਅੱਪ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ, ਬੈੱਡਪੈਨ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਈ ਬੇਸਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 2 ਜੋੜੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਦਸਤਾਨੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੀਲਬੰਦ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਢੱਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰੱਦੀ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਮਲ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਪੂਪ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਇਪਰ ਜਾਂ ਥ੍ਰੋ-ਅਵੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਕਡ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬਦਲ ਦਿਓ ਜੇਕਰ ਇਹ ਗੰਦੇ ਹਨ। ਗੰਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਓਸਟੋਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 2 ਜੋੜੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਪਾਊਚ ਖਾਲੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਢੱਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਦੀ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਗੰਦੀ ਜਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਦੇ ਤਰਲ ਜਾਂ ਵੀਰਜ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਨਸੀ ਭਾਈਵਾਲ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਭਾਈਵਾਲ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ IV ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪੈਣੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਆਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਆਲਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

© University Hospitals; 7/24