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 ,ਖ਼ੂਨ ,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 ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਹੋਰ 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 ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ (Intravenous, IV) 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। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਲਈ ਬੇਸਿਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਲ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਜਾਂ ਸਮਾਨ ਨਾ ਛੂਹਣ ਦਿਓ ,ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਰਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਜਾਂ ਗੰਦਗੀ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬੁਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਮੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਫਟੇ ਹੋਏ ਦਸਤਾਨੇ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਤਰਫ਼ ਉਤਾਰੋਂ -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।

© University Hospitals; 8/23

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਫ਼ਲੱਸ਼ ਦੋ ਵਾਰੀ ਚਲਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗੰਦਗੀ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ।
- ਛਿੜਕਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਟਾਇਲਟ 'ਤੇ ਬੈਠੋ। ਬੈੱਡਪੈਨ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ ,ਹਰ ਵਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬੁਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਗੰਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ

- ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਗੰਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਵਾੱਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ।
- ਗੰਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਕਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਵੋ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂਗੰਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਪਾਓ। ,
- ਜੇ ਵਾੱਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ,ਤਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ , ਉਹਨਾਂ ਗੰਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਲਬੰਦ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ (ਸਮਾਨ) ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗੰਦੇ ਕਪੜਿਆਂ , ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇਹਨ ,ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਗੰਦੇ ਕਪੜਿਆਂ) ਸਮਾਨ (ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੇਸਿਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ ,ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਸਿਨ ਨੂੰ ਸਾਬੁਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਮਲ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਲੱਗੇ ਪੈਡ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਡਾਇਪਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਾਨ ਫ਼ੌਰਨ ਬਦਲ ਦਿਓ ਜੇਕਰ ਇਹ ਗੰਦੇ ਹਨ। ਗੰਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਬੁਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ,ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰਾਂ ,ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਲੱਗੇ ਪੈਡ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

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 ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਸਟੋਮੀ (ostomy) ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ

ਔਸਟੋਮੀ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਦਲਦੇ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਓ। ਬੈਗ ਜਾਂ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ,ਸੁੱਟੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਸਟੋਮੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ IVਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ,ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪੈਣੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ 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।