

# ਟਾਂਕੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

## Sutured Wound Care

[Punjabi]

Richmond Hospital  
7000 Westminster Highway  
Richmond BC V6X 1A2  
Tel: 604-278-9711

1. ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। ਅਗਰ ਪੱਟੀ ਬੰਨੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰਨੀ।
2. ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਲਈ \_\_\_\_\_ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਦੇਖੋ।
3. ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਟਾਂਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਉਸਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ \_\_\_\_\_ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖੋ।
4. ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੇ ਉਤੇਜਨਾ ਜਾਂ ਸੋਜਿਸ਼ ਵਾਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਚੌਕਸ ਰਹੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ:
  - ਲਾਲੀ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੋਜਸ ਦਾ ਹੋਣਾ
  - ਦਰਦ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਖਣਾ
  - ਸਫੈਦ, ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਹਰੀ ਪੀਕ ਦਾ ਵਗਣਾ
  - ਅਸਰ ਹੋਈ-ਹੋਈ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਲਾਲ ਧਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੱਧਣਾ

**ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਿਗੜਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਛੇਤੀ ਵਾਪਸ ਆਉ।**

5. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਨਸੀਹਤ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅੱਧੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਢੱਕ ਜਾਂ ਕਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or email [pthem@vch.ca](mailto:pthem@vch.ca) and quote Catalogue No. **F0.160.SU19.PU**

© Vancouver Coastal Health, January 2005

ਇਹ ਪੈਂਫਲਿਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਨ।

[www.vch.ca](http://www.vch.ca)