

## ਮੈਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਹਾਂ: I am a dialysis patient

- ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ: ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ  ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ: ਘਰ ਵਿਚ  ਪੇਰੀਟੋਨੀਅਲ ਡਾਇਲਿਸਿਸ: ਘਰ ਵਿਚ  
Hemodialysis: In-centre Hemodialysis: Home Peritoneal Dialysis: Home

## ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ: For emergency responders

1. ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਵਾਲੀ ਵਾੜੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। Caution dialysis access.
  2. ਹਾਈਪਰਕਲੇਮੀਆ ਲਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਜ਼ਾਜ਼ਾਂ ਈ.ਸੀ.ਜੀ.। Check electrolytes and/or ECG for hyperkalemia.
  3. ਜੇ ਹਾਈਪਰਕਲੇਮੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਪੌਲੀਸਟਾਈਰੀਨ ਸਲਫੋਨੇਟ (ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਰੇਜ਼ੋਨੀਅਮ ਜਾਂ ਕੈਐਕਸੀਲੇਟ) ਦਿਓ। Give calcium or sodium polystyrene sulphonate (Calcium Resonium or Kayexelate) if hyperkalemia.
- ★ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਵਾਜਾਈ ਲਈ ਤਰਜੀਹ ਦਿਤੀ ਜਾਏ। Patient must be prioritized for transportation.

## ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਿਰਦੇਸ਼

- ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗੀ।
- ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ।
- ਜੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੇ ਸ਼ੈਲਟਰ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਓ। **ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਮੈਨੂੰ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।**

### ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

1. ਤਰਲ ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਕੱਪ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲਵੋ।
2. ਨਮਕ, ਨਮਕੀਨ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਨਮਕ ਦੇ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ।
3. ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਆਲੂ, ਟਮਾਟਰ, ਸੰਤਰਾ, ਕੇਲਾ, ਖਰਬੂਜੇ, ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
4. ਘੱਟ ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਵੀ ਘਟਾਓ: ਸੇਬ, ਐਪਲਸਾਸ, ਅੰਗੂਰ, ਬੈਰੀਜ਼, ਡੱਬਾਬੰਦ ਆੜੂ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਜਾਂ ਪਾਈਨਐਪਲ ਦੇ ਦਿਨ ਵਿਚ 4 ਹਿੱਸੇ ਲਵੋ (1 ਹਿੱਸਾ ਕੱਪ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ)।

5. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ: ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ, ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਔਂਸ (90 ਗ੍ਰਾਮ) ਜਾਂ ਨਾਰਮਲ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਲਵੋ।
6. ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੱਪ (ਸੁਕਾਇਆ ਦੁੱਧ ਕੱਪ)। ਜੇ ਰਾਈਸ ਡਰੀਮ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵਰਤੋ।  
**ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਰਾਈਸ ਡਰੀਮ ਨੂੰ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਗਿਣੋ।**
7. ਕੈਲਰੀਜ਼ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਰੈਕਰ, ਬਿਸਕੁਟ, ਚੌਲ, ਨੂਡਲਜ਼, ਸੀਰੀਅਲ, ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈੱਡ ਵਰਤੋ।
8. ਕੈਲਰੀਜ਼ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜੈਮ, ਜੈਲੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਚੀਨੀ, ਮਿੱਠੀਆ ਗੋਲੀਆਂ, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਮੱਖਣ, ਜਾਂ ਤੇਲ ਆਮ ਵਰਤੋ।
9. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ: ਗੁਲੂਕੋਸ ਦੀਆ ਗੋਲੀਆ, ਚੀਨੀ, ਜੈਮ, ਮਿੱਠੀਆ ਗੋਲੀਆ, ਘੱਟ ਪੋਟੈਂਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪੈਪ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਗੁਲੂਕੋਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।



**ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ। ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ:**

- ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਭਰਿਆ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੈਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

# ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ Patient Contact Information



ਨਾਮ Name: \_\_\_\_\_

ਹੈਲਥ ਨੰਬਰ PHN: \_\_\_\_\_ ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ DOB: \_\_\_\_\_

ਪਤਾ Address: \_\_\_\_\_

ਟੈਲੀਫੋਨ Tel: \_\_\_\_\_ ਈਮੇਲ Email: \_\_\_\_\_

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਨਾਮ Emergency Contact Name: \_\_\_\_\_

ਟੈਲੀਫੋਨ Tel: \_\_\_\_\_ ਈਮੇਲ Email: \_\_\_\_\_

ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਨਾਮ Out of Province Contact Name: \_\_\_\_\_

ਟੈਲੀਫੋਨ Tel: \_\_\_\_\_ ਈਮੇਲ Email: \_\_\_\_\_