



ਆਫ਼ਤ ਜਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ! ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ? ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ

# ਆਫ਼ਤ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ



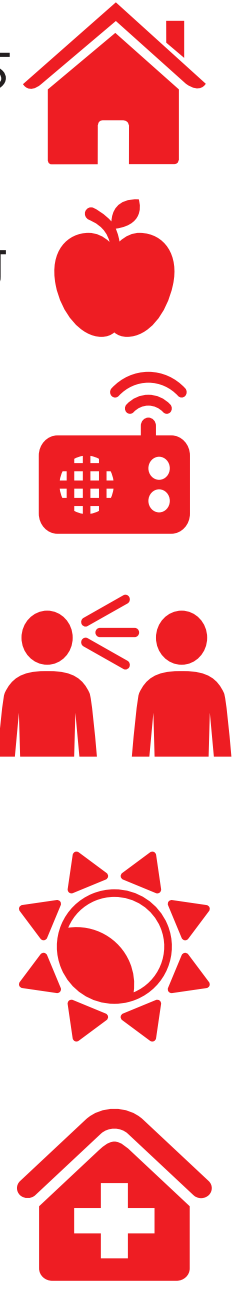
## ਆਫ਼ਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ



- "ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ" ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਸਟਾਫ਼ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।
- ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਤੇ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਐਮਰਜੰਸੀ ਪੈਕ ਬਣਾਓ।

## ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਘਰ ਰਹੋ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ।
- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
- ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। ਰੇਡੀਓ, ਟੀ.ਵੀ. ਅਤੇ ਫੋਨ ਚਲਦਾ ਰੱਖੋ!
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ

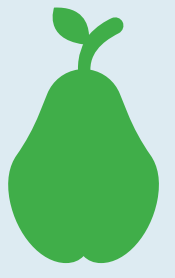


## ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਖੁਰਾਕ

ਹਰ ਉਹ ਦਿਨ ਜਦੋਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਓ:



**2 ਕੱਪ**  
ਤਰਲ



**3-4 ਪਰੋਸੇ**  
ਘੱਟ ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ\*



**1 ਕੈਨ**  
(ਤਾਸ਼ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਥੱਬੀ ਜਿੰਨਾ) ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਪੇਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੀਟ, ਜਾਂ 2-3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਪੀਨੱਟ

### ਚੁਣੋ:

- ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰ, ਕੂਕੀਜ਼, ਸੀਰੀਅਲ, ਰੋਟੀ, ਬ੍ਰੈੱਡ, ਸਾਦੇ ਚੌਲ ਜਾਂ ਨੂਡਲ
- ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਲਈ ਜੈਮ, ਜੈਲੀ, ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਕੈਂਡੀਆਂ
- ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ: ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨੂੰ ਦਰੁਦਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਗਲੂਕੋਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਜੈਮ, ਜੈਲੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਕੈਂਡੀਆਂ ਜਾਂ ਖੰਡ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

### ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ:

- ਵੱਧ ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲੀਆਂ, ਆਲੂ, ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ
- ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਭੋਜਨ/ਸਨੈਕ

\* ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ = ਫਲ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ, ½ ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ