

ਮੋਡੀਊਲ 14 – ਆਫ਼ਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ Module 14 – Disaster Preparedness

ਇਸ ਵਰਕਬੁੱਕ ਦੇ ਮਕਸਦ ਲਈ, ਆਫ਼ਤ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਵੱਡੀ ਘਟਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਦੇਖਭਾਲ ਉੱਪਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਫ਼ਤਾਂ ਕੋਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਚਾਨਕ ਆ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਫ਼ਤ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਫ਼ਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੌਰਾਨ ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ ਵੀ ਠੱਪ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਪੁਲਾਂ ਤੋਂ ਲੰਘਣਾ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ, ਗੰਭੀਰ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਏ ਪੀੜਤਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਸੁਤੰਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਕ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਫ਼ਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਤਕ ਹਾਲਾਤ ਆਮ ਵਾਂਗ ਬਹਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀ.ਸੀ. ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ **ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਫ਼ਤ ਦੌਰਾਨ ਐਮਰਜੰਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਰਕਬੁੱਕ** ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: <https://www2.gov.bc.ca/> → Public Safety and Emergency Services → Emergency Preparedness, Response & Recovery

ਇਸ ਮੋਡੀਊਲ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਾਰਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨਾ (ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨੀ) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਆਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

Tips for surviving a disaster

1. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਫ਼ਤ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।
2. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਬਿਜਲੀ ਚਲੀ ਜਾਣ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਅੈਲਿਸਿਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
4. ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ., ਰੇਡੀਓ, ਪਰਸਨਲ ਮੈਸੇਜਰ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
5. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਦੇ ਇਨਚਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
6. ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ, ਘਰੇਲੂ ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਡਾਇਅੈਲਿਸਿਸ ਵਾਸਤੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ – ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਪ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
7. ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਰਾਹੀਂ ਲਿਜਾਏ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਲਟਰੀ ਦੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ, ਵਲੰਟੀਅਰ, ਜਾਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਹਵਾਈ ਨਿਕਾਸ। ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।
8. ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫਾਲਤੂ ਐਨਕ ਵੀ ਰੱਖੋ।
9. ਆਪਣੇ ਪਤੇ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਵਿੱਚ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਹੋਮ ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।
10. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆਫ਼ਤ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੋਮ ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਵਧਾਨੀ Medical Alert

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੂਚਕ ਕਿਉਂ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

Why should you wear a medical alert identifier?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਓ ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਅਲਿਸਿਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ? How does it work?

ਮੈਡੀਕਲ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਾ ਸੂਚਕ ਬ੍ਰੇਸਲੇਟ ਜਾਂ ਨੈਕਲੇਸ ਵਾਂਗ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਛਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਪਏ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਟਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਹੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਡਾਟਾ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੌਰਨ ਮਿਲਿਆ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਕ ਸੁਝਾਅ Helpful Tips

- ਮੈਡੀਕਲ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲਾ ਬ੍ਰੇਸਲੇਟ ਫਿਸਟੂਲਾ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਦਮੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਕਿਤੇ ਬ੍ਰੇਸਲੇਟ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਓਤਾਂਹ ਨੂੰ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਵਹਾਅ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਚੇਤਾਵਨੀ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਜੀ ਸਨਾਖਤ ਨੰਬਰ ਅਤੇ 24-ਘੰਟੇ ਚਲਣ ਵਾਲਾ ਹਾਟਲਾਈਨ ਨੰਬਰ ਖੁਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ:

ਮੇਰਾ ਮੈਡੀਕਲ ਚੇਤਾਵਨੀ ਨਿੱਜੀ ਸਨਾਖਤ ਨੰਬਰ ਹੈ:

_____.

24-ਘੰਟੇ ਚਲਣ ਵਾਲਾ ਹਾਟਲਾਈਨ ਨੰਬਰ ਹੈ:

_____.

ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸੰਪਰਕ (ਹੋਰਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਵਸੀਲਾ)

ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿੱਚ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ

How to stop dialysis in an emergency

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ:

ਐਮਰਜੰਸੀ ਟੇਕ-ਆਫ਼ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।
ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੁਝ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: 4 ਕਲੈੱਪ, ਕੈਂਚੀ, ਸਟੇਰਾਇਲ ਗੌਜ਼, ਟੇਪ
ਅਤੇ 10 ਮਿ.ਲਿ. ਵਾਲੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਭਰੀਆਂ ਸੈਲਾਇਨ ਸਰਿੰਜਾਂ।

ਜੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਆਫ਼ਤ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਟੇਕ-ਆਫ਼ (ਚਲਦਾ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ) ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਬਲੱਡ ਪੰਪ ਬੰਦ ਕਰੋ।
2. ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਉੱਪਰ ਕਲੈੱਪ ਲਗਾਓ।
3. ਟੇਕ-ਆਫ਼ ਕਿੱਟ ਖੋਲ੍ਹੋ।
4. ਖੂਨ ਦੀ ਹਰ ਨਲੀ ਉੱਪਰ ਦੇ ਵਾਧੂ ਕਲੈੱਪ ਲਗਾਓ।
5. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਐਕਸੈੱਸ ਦਾ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਕਲੈੱਪਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੋਂ ਕੱਟ ਦਿਓ।

ਪਹੁੰਚ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ (ਐਕਸੈੱਸ ਲਾਈਨਾਂ) ਨੂੰ ਨਾ ਕੱਟੋ।

6. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤਕ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸੂਈਆਂ (ਐਕਸੈੱਸ ਨੀਡਲਜ਼) ਨੂੰ ਲੱਗੀਆਂ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
7. ਐਮਰਜੰਸੀ ਕਿੱਟ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।

ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਐਕਸੈੱਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

Care of your access during an emergency

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਮੈਡੀਕਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾੜ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਰੱਖੇ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਲਗਾਏ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਸਕਨੈੱਕਟ ਕਾਰਡ

Emergency disconnect cards

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨਾ ਦੇ ਸਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਕਿਤੇ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਸਕਨੈੱਕਟ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਮਸ਼ੀਨ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਇਹ ਕਾਰਡ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਤੇ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

www.bcrenalagency.ca → Health Info → Kidney Care Treatments
→ Home Hemodialysis → Resources for Current Patients →
Patient Tools

ਫਿਸਟੂਲਾ/ਗ੍ਰਾਫਟ Fistula/Graft

ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਸਕਨੈਕਟ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ

NxSTAGE
ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਗ੍ਰਾਫਟ ਅਤੇ ਫਿਸਟੂਲਾ ਲਈ

- 1** ਬਲੱਡ ਪੰਪ ਬਦਲਨ ਦਬਾਓ ਬਲੱਡ ਪੰਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿੱਕਾ ਡਾੱਬਾ ਪੈਕੇ ਰਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ
- 2** ਤੁਹਾਡੀ ਕਲੈੱਪ ਐਂਡ ਕੱਟ ਕਿੱਟ ਵਿਚਲੇ ਉਤਪਾਦ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ
- 3** ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਨਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਲੱਗੇ ਦੋਵਾਂ ਕਲੈੱਪਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ
- 4** ਕਲੈੱਪਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਕੱਟੋ
- 5** ਆਪਣੀ ਕਲੈੱਪ ਐਂਡ ਕੱਟ ਕਿੱਟ ਲੈ ਕੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ

Produced by **BCRenal**
Fraser Health, Interior Health, northern health, Providence, Vancouver Coastal Health, island health, Providence Health Services Agency, CHELSEA

ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਸਕਨੈਕਟ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ

ਮਾਡਲ AK 96
ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਗ੍ਰਾਫਟ ਅਤੇ ਫਿਸਟੂਲਾ ਲਈ

- 1** ਬਲੱਡ ਪੰਪ ਬਦਲਨ ਦਬਾਓ ਬਲੱਡ ਪੰਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਦਲਨ ਟਿਮਿਟਮਾਏਗਾ
- 2** ਤੁਹਾਡੀ ਕਲੈੱਪ ਐਂਡ ਕੱਟ ਕਿੱਟ ਵਿਚਲੇ ਉਤਪਾਦ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ
- 3** ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਨਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਲੱਗੇ ਦੋਵਾਂ ਕਲੈੱਪਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ
- 4** ਕਲੈੱਪਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਕੱਟੋ
- 5** ਆਪਣੀ ਕਲੈੱਪ ਐਂਡ ਕੱਟ ਕਿੱਟ ਲੈ ਕੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ

Produced by **BCRenal**
Fraser Health, Interior Health, northern health, Providence, Vancouver Coastal Health, island health, Providence Health Services Agency, CHELSEA

ਕੈਥੇਟਰ Catheter

ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਸਕਨੈਕਟ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ

NxSTAGE
ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕੈਥੇਟਰ ਲਈ

- 1** ਬਲੱਡ ਪੰਪ ਬਦਲਨ ਦਬਾਓ ਬਲੱਡ ਪੰਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿੱਕਾ ਡਾੱਬਾ ਪੈਕੇ ਰਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ
- 2** ਤੁਹਾਡੀ ਕਲੈੱਪ ਐਂਡ ਕੱਟ ਕਿੱਟ ਵਿਚਲੇ ਉਤਪਾਦ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ
- 3** ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਨਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਲੱਗੇ ਦੋਵਾਂ ਕਲੈੱਪਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ
- 4** ਕਲੈੱਪਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਕੱਟੋ
- 5** ਆਪਣੀ ਕਲੈੱਪ ਐਂਡ ਕੱਟ ਕਿੱਟ ਲੈ ਕੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ

Produced by **BCRenal**
Fraser Health, Interior Health, northern health, Providence, Vancouver Coastal Health, island health, Providence Health Services Agency, CHELSEA

ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਸਕਨੈਕਟ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ

ਮਾਡਲ AK 96
ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕੈਥੇਟਰ ਲਈ

- 1** ਬਲੱਡ ਪੰਪ ਬਦਲਨ ਦਬਾਓ ਬਲੱਡ ਪੰਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਦਲਨ ਟਿਮਿਟਮਾਏਗਾ
- 2** ਤੁਹਾਡੀ ਕਲੈੱਪ ਐਂਡ ਕੱਟ ਕਿੱਟ ਵਿਚਲੇ ਉਤਪਾਦ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ
- 3** ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਨਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਲੱਗੇ ਦੋਵਾਂ ਕਲੈੱਪਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ
- 4** ਕਲੈੱਪਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਕੱਟੋ
- 5** ਆਪਣੀ ਕਲੈੱਪ ਐਂਡ ਕੱਟ ਕਿੱਟ ਲੈ ਕੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ

Produced by **BCRenal**
Fraser Health, Interior Health, northern health, Providence, Vancouver Coastal Health, island health, Providence Health Services Agency, CHELSEA

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ Water disinfection

ਪਾਣੀ ਨੂੰ 5.25% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਇਟ ਘੋਲ (ਘਰੇਲੂ ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ) ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ:

ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਘੋਲ ਨਾ ਵਰਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਇਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮ ਤੱਤ ਹੋਣ।

ਕਦਮ:

1. ਹੇਠਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰਦੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਗਲਾਸ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਰੁਮਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਛਾਣੋ।
2. ਹੇਠਲੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਬਲੀਚ ਮਿਲਾਓ:
ਇੱਕ ਤੁਪਕਾ = .05 ਮਿ.ਲਿ. 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ = 5 ਮਿ.ਲਿ.
(ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲੇ ਡਰੋਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)

ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਾਸਤੇ	ਗੰਧਲੇ ਪਾਣੀ ਵਾਸਤੇ
ਇੱਕ ਲਿਟਰ – 2 ਤੁਪਕੇ ਪਾਓ	ਇੱਕ ਲਿਟਰ – 4 ਤੁਪਕੇ ਪਾਓ
ਚਾਰ ਲਿਟਰ – 8 ਤੁਪਕੇ ਪਾਓ	ਚਾਰ ਲਿਟਰ – 16 ਤੁਪਕੇ ਪਾਓ
20 ਲਿਟਰ – ½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਪਾਓ	20 ਲਿਟਰ – 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ (5 ਮਿ.ਲਿ.) ਪਾਓ

3. ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਇਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਚਮਚਾ ਫੇਰੇ ਜਾਂ ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ। ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਲੋਰੀਨ ਦੀ ਹਲਕੀ-ਹਲਕੀ ਗੰਧ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬਲੀਚ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ 15 ਮਿੰਟ ਹੋਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ
ਜਾਣਦੇ ਹੋ?**

ਪਾਣੀ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲ ਕੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕੈਮੀਕਲ ਬਣਤਰ ਕਾਰਣ, ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ ਜਾਂ ਸਪਾਅ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਐਮਰਜੰਸੀ ਆਹਾਰ ਯੋਜਨਾ Emergency diet plan

ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਸਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਬਰਫੀਲੇ ਤੂਫਾਨ, ਭੂਚਾਲ, ਹੜ੍ਹ ਜਾਂ ਝੱਖੜ ਝੁਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ **ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ**, ਤਰਲ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਫ਼ਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਜਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਘਟਨਾ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ-ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਬਚਾਅ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਲਟਰ ਵਿੱਚ ਮੂਵ ਹੋਣ ਜਾਂ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਵਾਸਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਕੇ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਿਜਲੀ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ੇ-ਸਾਮਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।
- ਬੀਫ਼ ਸਟਿਊ, ਮੈਕਰੋਨੀ ਐਂਡ ਚੀਜ਼ ਵਰਗੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਇਹ ਠੰਢੇ ਵੀ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਟ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਲਈ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਾਰਜਰਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇਗੀ।
- ਜੇ ਬਿਜਲੀ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਿਜ ਅੰਦਰ ਪਿਆ ਭੋਜਨ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ਜੇਕਰ ਫਰਿਜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਚਾਅ ਲਈ ਖੁਰਾਕ Daily survival diet

ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ Breakfast

- ½ ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ, ਪਾਣੀ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ
- ½ ਕੱਪ ਠੰਡਾ ਸੀਰੀਆਲ (ਸ਼ੈਡਿਡ ਵ੍ਰੀਟ, ਪਫਡ ਵ੍ਰੀਟ ਜਾਂ ਪਫਡ ਰਾਈਸ)
- 5 ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰ ਅਤੇ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਜੈਲੀ
- ½ ਕੱਪ ਰਾਈਸ ਡ੍ਰੀਮ

ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਅਤੇ ਲੰਚ ਵਿਚਕਾਰ ਸਨੈਕ Mid-Morning Snack

- ਸਖ਼ਤ ਕੈਂਡੀ

ਲੰਚ (ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ) Lunch

- 15 ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰ
- 6 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਜੈਲੀ
- ½ ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ, ਪਾਣੀ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ
- ½ ਕੱਪ ਜੂਸ
- ਸਖ਼ਤ ਕੈਂਡੀ



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ:
ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ:
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ 10 ਵਾਧੂ ਕ੍ਰੈਕਰ
ਅਤੇ 6 ਵਾਧੂ ਰੂਕੀਆਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ
ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਦੇ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਵੀ ਖਾ
ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਨੈਕ Mid-Afternoon Snack

- 4 ਰੂਕੀਆਂ
- ½ ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ, ਪਾਣੀ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ

ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ Evening

- 1 ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਟਿਊ ਜਾਂ ਮੈਕਰੋਨੀ ਐਂਡ ਚੀਜ਼
- 10 ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰ
- 4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਜੈਲੀ
- ½ ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ, ਪਾਣੀ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ
- ½ ਕੱਪ ਜੂਸ

ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਾਸਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ Supplies for three-day survival diet

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੇ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਭੋਜਨ Foods

- 12 ਫਲ ਦੇ 4 ਔਂਸ ਵਾਲੇ ਕੈਨ (ਸਿਰਫ਼ ਐਪਲਸੌਸ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਆਡੂ, ਅਨਾਨਾਸ)
- 1 ਪੈਕਟ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੈਡਿਡ ਵ੍ਰੀਟ ਦੇ (3) ਬਿਸਕੁਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਫਡ ਰਾਈਸ ਜਾਂ ਪਫਡ ਵ੍ਰੀਟ ਦੇ 2 ਕੱਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- 6 ਬਕਸੇ 4 ਔਂਸ ਜੂਸ ਵਾਲੇ (ਐਪਲ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਨਬੇਰੀ)
- 1 ਬਕਸਾ ਘੱਟ-ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼
- 1 ਬਕਸਾ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੂਕੀਜ਼
- 2 ਬੇਤਲਾਂ ਜੈਲੀ
- 2 ਬੈਗ ਸਖਤ ਕੈਂਡੀ (ਬਾਰਲੇ ਸੂਗਰ, ਹਮਬਰਗਜ਼, ਪੈਪਰਮਿੰਟ, ਸਖਤ ਫਰੂਟ ਕੈਂਡੀਆਂ)
- 3 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ ਕੈਨ ਸਟਿਊ ਜਾਂ ਮੈਕਰੋਨੀ ਐਂਡ ਚੀਜ਼ ਦੇ
- 1 ਛੋਟਾ ਡੱਬਾ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਦਾ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੇ ਤਾਂ)

ਬਦਲਣ ਲਈ ਸੂਚੀ Substitution list

ਬਚਾਅ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ।

- 1 ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ ਆਂਟਰੀ: 2-3 ਔਂਸ ਮੀਟ + ½ ਕੱਪ ਨੂਡਲਜ਼ ਜਾਂ ਚੌਲ
- 2 ਅੰਡੇ + ਵ੍ਰਾਈਟ ਬ੍ਰੈਡ ਦਾ 1 ਸਲਾਇਸ
- 5 ਲੂਣ ਰਹਿਤ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਜਾਂ 1 ਸਲਾਇਸ ਵ੍ਰਾਈਟ ਬ੍ਰੈਡ
- 4 ਸਲਾਇਸ ਵ੍ਰਾਈਟ ਮੈਲਬਾ ਟੋਸਟ
- 2 ਗ੍ਰਾਹਮ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼
- ½ ਕੱਪ ਫਲ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਸੇਬ
- ½ ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਬੇਰੀਆਂ
- ½ ਕੱਪ ਰੀਕੋਸਟੀਚਿਊਟਿਡ ਇਵੈਪੋਰੇਟਿਡ ਮਿਲਕ = ½ ਕੱਪ ਤਾਜ਼ਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ

ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ Equipment

- 1 ਕੈਨ ਓਪਨਰ (ਛੋਟਾ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਲਣ ਵਾਲਾ)
- 1 ਤਿੱਖਾ ਪੈੱਨ ਨਾਈਡ (ਨਿੱਕਾ ਚਾਕੂ)
- 1 ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ ਅਲੂਮਨਮ ਫੋਇਲ ਦਾ
- 1 ਡੱਬਾ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ
- ਜਿੱਪਲੈਕ ਬੈਗ
- ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ
- ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਪਲੇਟਾਂ, ਕੈਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਚਾਕੂ, ਫੋਰਕ ਅਤੇ ਚਮਚੇ
- ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਮਾਚਿਸਾਂ ਅਤੇ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ
- ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਬੈਟਰੀ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਡੀਓ
- ਬਚਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ



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

(ਤਾਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਥੱਬੀ ਜਿੰਨਾ) ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਪੇਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੀਟ, ਜਾਂ 2-3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਪੀਨੌਟ

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

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

ਐਮਰਜੰਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

Emergency Information



ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਲਿਖੇ ਅਤੇ ਜੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ।
ਇਸ ਪੰਨੇ ਦੀ ਇੱਕ ਨਕਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਖਰੀ ਨਾਂ	
ਪਹਿਲਾ ਨਾਂ	
ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ (ਦਿਨ/ਮਹੀਨਾ/ਸਾਲ)	
ਪਤਾ	
ਫੋਨ ਨੰਬਰ	
ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਨੰਬਰ	
ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਨੇੜਲਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ:	
ਆਖਰੀ ਨਾਂ	
ਪਹਿਲਾ ਨਾਂ	
ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ	
ਪਤਾ	
ਫੋਨ ਨੰਬਰ	



ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ

Your Medical Condition and History



ਜੇ ਆਫ਼ਤ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਆਰਜ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ	
ਈ.ਐੱਸ.ਆਰ.ਡੀ. ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਰੋਗ ਪਛਾਣ	
ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	
ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ	
ਐਲਰਜੀਆਂ	
ਖੂਨ ਦੀ ਕਿਸਮ (ਜੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ)	
ਮੇਡੀਲਿਟੀ (ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੀ ਕਿਸਮ)	
ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? (ਇੱਕ ਉੱਪਰ ਗੋਲਾ ਲਗਾਓ)	ਹਾਂ / ਨਹੀਂ



ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਜਾਣਕਾਰੀ Hemodialysis Information



ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ				
I. ਉਹ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹੋ				
ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਨਾਂ				
ਪਤਾ				
ਫੋਨ				
ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਂ				
ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਦਾ ਨਾਂ				
ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ				
II. ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੀ ਆਮ ਤਜਵੀਜ਼				
ਡਾਇਆਲਾਈਜ਼ਰ				
ਡਾਇਲਾਮੈਟ	Ca _____	K _____	Na _____	Bicarbonate _____
ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੇ ਘੰਟੇ		ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ/ਹਫ਼ਤਾ	ਸੁੱਕਾ ਭਾਰ	
ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੀ ਦਰ ਮਿ.ਲਿ./ਮਿੰਟ				
ਹੈਪਰੀਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ	ਲੇਡਿੰਗ ਡੋਜ਼: _____ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਦਰ: _____ u/hr D/C: _____			
III. ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਥਾਂ				
ਸੈਂਟਰਲ ਲਾਈਨ: _____ ਗ੍ਰਾਫਟ: _____ ਫਿਸਟੂਲਾ: _____ ਥਾਂ: _____				
ਸੀ.ਵੀ.ਸੀ. ਲਾਈਨ ਬਲਾਕ: _____ ਲੰਬਾਈ: _____				



